# My China Book

Take Free

北京／上海／西安／大連／アモイ／貴州／武陵源／
鳳凰古城／桂林／四川／雲南／ラサ／新疆ウイグル自治区／
ウルムチ／トルファン／張掖／敦煌／ハイナン島

魅惑の大陸、中国

中国国家観光局
大阪駐在事務所

もっと世界を楽しもう
H.I.S.
Love, Peace, TRAVEL

SILK ROAD 丝绸之路

美丽中国 Beautiful China

再発見! 中国
Japan-China 45th Anniversary

日中国交正常化 45周年記念

# シルクロード 神秘と出逢う旅

2017 シルクロード観光年

中国国家観光局
駐大阪代表処
http://www.cnta-osaka.jp
〒556-0017 大阪市浪速区湊町1-4-1 OCATビル4F TEL 06-6635-3280

CONTENTS



2017年4月6日　初版発行
発行所　株式会社エイチ･アイ･エス
〒530-8215 大阪府大阪市北区梅田 3-4-5　毎日インテシオ 16F

印刷所　株式会社 フリーテック

デザイン・編集　株式会社エイチ･アイ･エス　関西営業本部
WEB開発チーム

Special Thanks
中国国家観光局 駐大阪代表処 / 中国国際航空 / 中国東方航空 / 中国南方航空
厦門航空 / 山東航空 / 中国まるごと百科事典 / 海南省政府観光局
貴州省日本観光センター / 龍谷ミュージアム館長 木田 知生　（敬称略・順不同）

## 大連提携店

大連は海が近く、おいしい海鮮料理が食べられます。
そして世界一大きな広場や、街中を走る路面電車など、きれいでお洒落な街並みも楽しめます!

- 漢字名:北京新日国際旅行社有限公司 大連分公司 大連提供店
- 住所:大連市中山区人民路23号 虹源大厦26階 9号
- 電話番号:86-411-3980-5766
- 営業時間:平日:9:00～18:00 土曜:10:00～16:00
- 休日:日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 国際・国内航空券 | ○ | 国際・国内パッケージ | ○ | 国外・国内オプショナル | ○ |
| 国外・国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | × | ガイド・通訳手配 | ○ |

## 広州提携店

中国三大都市の1つ広州は美食の街としても知られており、日本人好みの味付けをした広東料理や飲茶文化等が色濃く残る都市です。プリプリのエビ餃子や様々な中華粥、軽食などの食べ歩きもおすすめです!

- 漢字名:北京新日国際旅行社有限公司 広州分公司
- 住所:広東省広州市天河区天河北路 233号　中信広場2208室
- 電話番号:86-20-2223-0218(代表)
- 営業時間:平日:9:30～18:30 土曜:9:30～15:30
- 休日:日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 国際・国内航空券 | ○ | 国際・国内パッケージ | ○ | 国外・国内オプショナル | ○ |
| 国外・国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | ○ | ガイド・通訳手配 | ○ |

## 成都提携店

パンダの故郷である四川省は世界遺産の宝庫です。その中でもお勧めは、『一生に一度は見たい』と言われる九寨溝と黄龍です。自然が造りだした絶景を是非ご堪能ください。

- 漢字名:北京新日国際旅行社有限公司 成都提携店
- 住所:四川省成都市人民南路一段 86号27階 J単元
- 電話番号:86-28-8620-3718
- 営業時間:平日:9:00～18:00
- 休日:土・日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 国際・国内航空券 | ○ | 国際・国内パッケージ | ○ | 国外・国内オプショナル | ○ |
| 国外・国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | ○ | ガイド・通訳手配 | ○ |

## 青島提携店

青島は海の幸・山の幸両方があり、そして、世界に名を馳せている青島ビールを造りたての状態で飲むことができます。西洋風の旧市街とニュータウンが織り成すユニークな風景をご堪能ください。

- 漢字名:北京新日国際旅行社有限公司 青島分公司
- 住所:中国青島市市南区香港中路10号 TOP頤和国際A座602室
- 電話番号:86-532-6677-7288
- 営業時間:平日:9:00～18:00 土曜:10:00～16:00
- 休日:日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 国際・国内航空券 | ○ | 国際・国内パッケージ | ○ | 国外・国内オプショナル | ○ |
| 国外・国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | × | ガイド・通訳手配 | ○ |

## ハイナン島支店

東洋のハワイと呼ばれるこのリゾートアイランドは、広い海と白く眩しいビーチの輝きだけではなく、マイナスイオンたっぷりの熱帯雨林にも癒されます。国際ブランドの一流ホテルが沢山オープンする人気の楽園で、のんびりと充実のバケーションを満喫しましょう。

- 漢字名:秀之旅(海南)国際旅行社有限公司
- 住所:中華人民共和国海南省 海口市 濱海大道103号財富広場8層
- 電話番号:86-898-3668-3608
- 営業時間:平日:9:00～18:00
- 休日:土・日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 国際・国内航空券 | × | 国際・国内パッケージ | × | 国内オプショナル | ○ |
| 国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | × | ガイド・通訳手配 | ○ |

## 蘇州提携店

上海から車で約2時間、日帰りで行けることから毎年多くの日本人の方が訪れています。おすすめは「山塘街」の散策で、昔ながらの水郷の風情が残る繁華街です。また、蘇州は日本と密接に関わっている都市でもありますので上海へお越しの際は、ぜひ蘇州へもお越し下さい。

- 漢字名:北京新日国際旅行社有限公司 蘇州提携店
- 住所:江蘇省蘇州市高新区獅山路88号 金河国際中心ビル 1206室
- 電話番号:86-512-6818-5630
- 営業時間:月曜～土曜:9:30～17:30
- 休日:日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 国際・国内航空券 | ○ | 国際・国内パッケージ | ○ | 国外・国内オプショナル | ○ |
| 国外・国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | ○ | ガイド・通訳手配 | ○ |

対応となります。アウトバウンド(現地で海外航空券、ホテル等の販売をしている支店)の情報は、弊社ホームページよりご確認ください。http://www.his-j.com/ovsbranch

# H.I.S.の海外支店が旅をサポートします！

**H.I.S.上海・北京・大連・広州・成都・青島・ハイナン島・蘇州 支店・提携店が24時間サポート**

北京支店
大連提携店
青島提携店
蘇州提携店
上海支店
成都提携店
你好

ハイナン島支店

## 上海支店

ニーハオ！2016年には上海ディズニーランドの開園、中国一の高さを誇る上海タワーのオープンなど新しいスポットが続々と誕生しています。また、旅行の醍醐味である様々な美食を上海では堪能できます。ぜひ、お越し下さいませ。

- ●漢字名：秀之旅（上海）国際旅行社有限公司
- ●住所：上海市黄浦区漢口路266号 申大厦3階
- ●電話番号：86-21-6329-7878（代表）
- ●営業時間：月曜〜土曜：9:30〜18:00
- ●休日：日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| 国際・国内航空券 | × | 国際・国内パッケージ | × | 国内オプショナル | ○ |
|---|---|---|---|---|---|
| 国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | ○ | ガイド・通訳手配 | ○ |

## 北京支店

首都北京は、年間約350万人の外国人が訪れるアジアでも屈指のビジネス・観光都市です。中国の世界遺産登録数はイタリアの51ヶ所に次ぐ、50か所を誇り、その中でも北京は1つの都市で万里の長城を代表とする5つ世界遺産を有する世界でも稀な存在です。

- ●漢字名：北京新日国際旅行社有限公司 北京代表事務所
- ●住所：北京市王府井大街99号世紀大厦 A503 100006
- ●電話番号：86-10-8511-5558（代表）
- ●営業時間：平日：9:00〜18:00 土曜：9:00〜15:00
- ●休日：日曜及び中国祝祭日

**取り扱い業務**

| 国際・国内航空券 | △ | 国内パッケージ | △ | 国内オプショナル | ○ |
|---|---|---|---|---|---|
| 国内ホテル | ○ | 鉄道・バスパス | × | ガイド・通訳手配 | ○ |

※取り扱い業務は、蘇州提携店以外全て、インバウンド(ツアーの送迎、オプショナルツアーの販売等、その国に訪問される方のサポート・サービスをする支店)の情報です。蘇州提携店は、アウトバウンドのみの

# 中国5千年の歴史

伝説上の古代王朝から激動の近代史まで、5千年に及ぶ奥深い中国の歴史を一挙紹介。

夏 殷 周 春 秦 漢 三 晋

## 夏

### 伝説の中国最古の王朝

「史記」にも記されているが不詳。黄河の治水工事に功を上げた禹とよばれる人物が王位につき陽城を都に建国したとされる。500年ほど続いたが、悪政により国力衰退と民意の離反で殷により滅ぼされたと伝えられる。

## 殷

BC1600頃〜BC1050頃

### 酒池肉林で有名な紂王で滅んだ王朝

実在が確認されている中国最古の王朝。青銅器の製造や建築の高い技術を誇った。殷では、神権政治が行われ、甲骨文字が使われていた。殷とは後世の呼称で、王朝の自称は「商」。30代帝辛（殷の紂王）は女色におぼれ残虐非道な行為を繰り返したため、周の武王により国を滅ぼされたといわれる。

殷墟：河南省安陽にある殷の都の遺跡。甲骨文字や青銅器など、貴重な出土品を展示している。

## 周

### 封建制のはじまり

周を建国した武王は殷の紂王を破り、鎬京(現西安)に新王朝を確立。武王の跡を継いだ成王、康王は封建制度を確立。12代幽王が諸侯国の申と犬戎の攻撃を受け死亡すると、東の洛邑(現洛陽)へ遷都。以降を東周とよぶ。

【周】太公望の名で知られる呂尚は、渭水で釣りをしていた時に通りがかった文王に、「わが太公(祖父)が待ち望んでいた人物」と才を見出され軍師となる。息子の武王にも仕え、暴君・殷の紂王を討伐。

## 春秋戦国時代

春秋（BC770〜BC403） 戦国（BC403〜BC221）

### 戦国七雄から秦の始皇帝が登場

春秋五覇とよばれる強国が周の権威を利用しつつ、覇権争いを行う。BC403年には晋(山西省)が韓、魏、趙の3国に分裂。その後、各国による勢力争いは激化していく。

都江堰：戦国時代の秦の役人、李冰により造営された治水施設。

## 秦

BC221〜BC206

### 史上初の統一国家

秦とは咸陽 (現西安近郊)を拠点とした戦国七雄のひとつで、燕や楚などを打ち破り全中国を統一。強力な中央集権化を進め、貨幣や文字の統一、万里の長城を建設。始皇帝の死後、陳勝・呉広の乱を発端に全国に反乱が勃発。統一からわずか15年後に滅亡。

## 漢

前漢（BC202〜BC9） 後漢（25〜220）

### 農民出身の劉邦が建国

楚漢戦争で項羽に勝利した劉邦は、長安(現西安)を都に漢を建国。前漢が衰退し、漢の外戚にあたる王莽（おうもう）が皇位を簒奪（さんだつ）し、新という王朝を立てるが、失政を繰り返し1代で滅亡。王莽を倒した前漢の末裔、劉秀(光武帝)は洛陽を都に漢を再興する。

## 三国時代

220〜280

### 「三国志」の時代

魏(華北)の曹丕(そうひ)は、220年に後漢最後の皇帝・献帝から禅譲され帝位につき、魏を建国。 対立していた蜀(四川)の劉備、呉(華南)の孫権も皇帝を名乗り、同時に3人の皇帝が存在する三国鼎立の時代となる。

## 晋〜南北朝時代

265〜589

### 華北と華南に異なる皇帝と王朝

魏に仕えた司馬一族の末裔、司馬炎が晋を樹立するが短命に終わり、五胡十六国時代という騒乱の時代に突入。華北では北方遊牧民の一族が北魏（ほくぎ）を建国。華南では劉裕（りゅうゆう）が宋を建国。その後は禅譲によって斉、梁、陳と計4つの国が勃興する。

雲崗石窟：南北朝時代の北魏で460年頃から開削された石窟群。

## 隋
581～618

### 遣隋使の時代

581年に楊堅(ようけん)が隋を建国。265年ぶりとなる中国統一を果たす。しかし帝位を継いだ息子の煬帝が土木事業や高句麗遠征で反感を集め、反乱が続発。建国から27年で滅亡する。

## 唐
618～907

### シルクロードの東西交易

隋の将軍李淵(りえん)が唐を建国。首都・長安(現西安)にはシルクロードがもたらした東西の文物や人があふれ、最盛期の8世紀にはモンゴル高原や砂漠のオアシス都市まで含む巨大帝国に成長する。しかし安史の乱を境に国力は傾いていく。

## 五代十国時代
907～960

### 小国が次々と誕生

唐の滅亡から宋の統一まで約50年続いた戦乱時代。華北では、後唐(こうとう)、後晋(こうしん)、後漢(こうかん)、後周(こうしゅう)と5つの王朝が続いた。周辺では節度使や行政長官などが勝手に王を名乗り、呉(ご)や楚(そ)など十国と称される国家が力をつけていく。

## 宋
北宋(960～1127) 南宋(1127～1279)

### 武断政治から文治政治へ

文官政治が徹底され、学問や芸術を広く奨励。一方軍事面では弱体化が進み、北方に契丹族国家の遼、女真族の金、タングート系民族による西夏が建国。1127年には金により攻略され、江南の臨安(現杭州)へ遷都しており、これを境に前半を北宋、後半を南宋とよぶ。

ⓒ中国国家観光局(大阪)

西湖：南宋の都・臨安として繁栄した古都・杭州にある世界遺産の湖。

## 元
1271～1368

### モンゴル民族の王朝

中央アジアや東ヨーロッパまで至る大帝国を築いたのはチンギス・ハンを始祖とするモンゴル帝国。第5代のフビライ・ハンは中国北部の金を滅ぼした後、現在の北京に大都を建設し、国号を元に定める。

## 明
1368～1644

### 南京から北京へ

紅巾の乱の指導者の一人、朱元璋(洪武帝)が南京に明を建国。一世一元の制を行い、統一国家を誕生させる。3代皇帝となる永楽帝は首都を北京に移し、現故宮博物院である紫禁城を建造(1420年)。海上航路にも目が向けられ、ヨーロッパとの交易も盛んに。

ⓒ中国国家観光局(大阪)

左／天壇公園：永楽帝により築かれ、明・清代を通して皇室の祭祀場となる。
右／故宮博物院：現存する宮殿では世界最大といわれる。

## 清
1616～1912

### 中国最後の統一王朝

辮髪：女真族独特の髪型を漢民族にも強要した。

女真族を統一したヌルハチが後金を建国。息子のホンタイジは1636年に国号を清と改め、自ら皇帝に即位。3代順治帝のとき、全中国を統一。しかし19世紀半ばにイギリスとの阿片戦争で敗戦。不平等条約を結ばされ、列強諸国による半植民地化が進んでいく。

旅順：大連郊外にある日露戦争最大の激戦地。今も戦跡が残っている。

## 中華民国
1912～1949

### 激動の20世紀前半

孫文の指導による辛亥革命を経て、南京に中華民国政府が成立。最後の皇帝・溥儀が退位し、清朝は完全に滅亡。初代大総統には袁世凱が着任。孫文亡き後、国民党を率いる蒋介石と、共産党を率いる毛沢東による中国大陸の政権争いが勃発。

ⓒ中国国家観光局(大阪)

外灘：20世紀初頭、上海に租界を置いたフランスやイギリス、日本などが建造した洋館が、黄浦江沿いに立ち並ぶ。

## 中華人民共和国
1949～

### 経済発展著しい現代中国

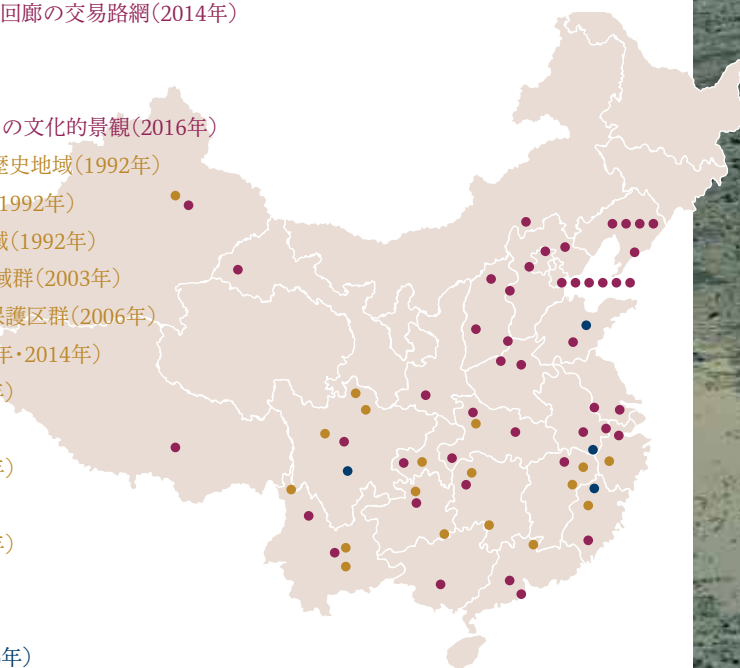
北京の天安門広場にて、毛沢東が中華人民共和国の建国を宣言。中国共産党主導による、社会主義国家が誕生した。
大躍進政策、文化大革命など国内の混乱期が続くが、毛沢東の逝去後に収束。鄧小平により、経済の改革開放がスタート。

ⓒ中国国家観光局(大阪)

# 悠久の大地と長い歴史が創り出す世界遺産

# 中国50カ所世界遺産リスト（2016年時点）

●文化遺産　●自然遺産　●複合遺産

01 万里の長城（1987年）
02 北京と瀋陽の明・清朝の皇宮群（1987年・2004年）
03 莫高窟（1987年）
04 秦の始皇陵（1987年）
05 周口店の北京原人遺跡（1987年）
06 承徳の避暑山荘と外八廟（1994年）
07 曲阜の孔廟、孔林、孔府（1994年）
08 武当山の古代建築物群（1994年）
09 ラサのポタラ宮歴史地区（1994年・2000年・2001年）
10 廬山国立公園（1996年）
11 麗江旧市街（1997年）
12 古都平遥（1997年）
13 蘇州古典園林（1997年・2000年）
14 頤和園、北京の皇帝の庭園（1998年）
15 天壇：北京の皇帝の廟壇（1998年）
16 大足石刻（1999年）
17 青城山と都江堰水利（灌漑）施設（2000年）
18 安徽南部の古村落-西逓・宏村（2000年）
19 龍門石窟（2000年）
20 明・清朝の皇帝陵墓群（2000年・2003年・2004年）
21 雲崗石窟（2001年）
22 古代高句麗王国の首都と古墳群（2004年）
23 マカオ歴史地区（2005年）
24 殷墟（2006年）
25 開平の望楼群と村落（2007年）
26 福建の土楼（2008年）
27 五台山（2009年）
28 河南登封の文化財“天地之中”（2010年）
29 杭州西湖の文化的景観（2011年）
30 上都（ザナドゥ）の遺跡（2012年）
31 紅河ハニ棚田群の文化的景観（2013年）
32 シルクロード：長安-天山回廊の交易路網（2014年）
33 中国大運河（2014年）
34 土司の遺跡群（2015年）
35 左江花山のロック・アートの文化的景観（2016年）
36 九寨溝の渓谷の景観と歴史地域（1992年）
37 黄龍の景観と歴史地域（1992年）
38 武陵源の景観と歴史地域（1992年）
39 雲南三江併流の保護地域群（2003年）
40 四川ジャイアントパンダ保護区群（2006年）
41 中国南方カルスト（2007年・2014年）
42 三清山国立公園（2008年）
43 中国丹霞（2010年）
44 澄江の化石産地（2012年）
45 新疆天山（2013年）
46 湖北省の神農架（2016年）
47 泰山（1987年）
48 黄山（1990年）
49 峨眉山と楽山大仏（1996年）
50 武夷山（1999年）

桂林　P64

万里の長城【文化遺産】P28

©中国国家観光局(大阪)

天壇:北京の皇帝の廟壇【文化遺産】 P32

武陵源の景観と歴史地域【自然遺産】 P60

©中国国家観光局(大阪)

峨眉山と楽山大仏【複合遺産】P73

©中国国家観光局(大阪)

四川ジャイアントパンダ保護区群【自然遺産】P72

莫高窟【文化遺産】P92

九寨溝の渓谷の景観と歴史地域【自然遺産】P70

©中国国家観光局(大阪)

北京と瀋陽の明・清朝の皇宮群【文化遺産】 P30

©中国国家観光局(大阪)

雲南三江併流の保護地域群【自然遺産】 P78

武夷山【複合遺産】 P57

黄龍の景観と歴史地域【自然遺産】 P71

# 絶品、中国料理

China cuisine

広大な中国大陸が育む食文化は、ひとつの国の中で、その風土や食材、民族や歴史などの影響を反映しつつ、数多くの美食を生んだ。美味しいもの、珍しいもの、ちょっと変わったもの。旅には「味覚」の思い出も重要だ。

## 北京料理

宮廷料理がルーツの多彩なメニューの数々

北京料理と聞いて多くの人が思い浮かべるのは、なんといっても北京ダックだろう。

高級なイメージのある北京料理だが、それもそのはず、そのルーツは宮廷料理で、貴族の食事にふさわしく、繊細な趣向が凝らされ、見栄えのする一品が多いのが特徴である。歯ざわりの良さや柔らかさ、新鮮さと香りに重点が置かれるのも、宮廷料理の流れを引き継いでいるからこそ。一口食べれば、その奥深さを感じることができるはずだ。

また、北方では麦や雑穀が主食だったため、小麦粉を原料とする餃子や包子（パオズ）、麺類も名物。

豪華なだけではない、庶民が愛する料理の数々も含めて、現代の北京料理として、人々に親しまれているのである。

シュワンヤンロウ。羊肉のしゃぶしゃぶ。臭みもなくおいしい！

# 上海料理

## 醤油ベースの甘辛テイストが絶品

　強いスパイスは基本的に使わず、紅焼（ホンシャオ）とよばれる甘辛い醤油味に代表される上海料理。
　中国で一番長い、「長江」の河口近くにあり、海にも近い地域のため、魚や海老、蟹などの魚介類を使った料理が多い。中でも秋に旬を迎える上海蟹は一度は味わってみたい上海の味覚。また、小籠包などの小吃（シャオチー）も豊富で、あれこれ食べ歩くのも上海街角グルメの醍醐味だ。紹興酒の産地としても有名で、上海蟹と紹興酒の組み合わせはなんとも言えない美味しさ。
　中国きっての国際都市である上海は、伝統的な上海の味にヨーロッパなど外国の新しい味を融合させた料理も数多くあり、新しい味に出会えるチャンスに事欠かない。

上海を代表する料理といえば、やっぱり上海蟹！

ホンシャオロウ。豚バラ肉を、こってりとした醤油ベースのたれで煮込む上海名物。

# 四川料理

## 中国全土で愛される麻辣の精神

　麻辣（マーラー）とは、中国山椒（麻）と唐辛子（辣）の痺れるような辛さのこと。辛さが命の四川料理は、麻婆豆腐や回鍋肉、エビチリなど燃えるような真っ赤な色彩が、見た目からして食欲をそそる。
　日本で食べるそれは、程良いピリ辛加減に留まっているものが多いが、現地で食べると、唇がじーんとする程辛いこともしばしば。この地域は、湿度が高く、夏はうだるような暑さが続く熱帯地域。そんな気候を乗り切るために生み出された料理の数々は、食べると思わず気合が入る。

唐辛子やスパイスをふんだんに使ったスープを味わうのが、四川風火鍋。

# 広東料理

## 日本人にも馴染みが深い中国料理の代表格

「食は広州にあり」といわれるように、広州は食の中心地であり、日本で親しまれている、いわゆる「中国料理」の数々は、広東料理がベースであることが多い。

フカヒレ料理とアワビ。せっかく本場に来たからには、高級食材も味わってみたい！

温暖な気候と海に近い立地から、豊富な野菜と海産物を使用し、あっさりと味付けした広東料理は、素材の味が活きていて本当に美味。古くから海外と貿易を行ってきた土地柄もあり、様々な調味料や調理法を取り入れてきたため、レパートリーも多く、試しがいがあるのも魅力的。

飲茶発祥の地として、日常的にゆっくりとお茶と点心を楽しむ習慣もあり、とにかく「食べること」を愛する地域で生まれたことがそのメニューの豊富さからうかがえる。

豚の丸焼きはごちそう。パリパリの皮は絶品！

# その他の料理

## 他にもまだあるグルメ大陸が育む美食文化

多くの民族が住む中国大陸では、代表的な料理以外にも、ウイグル料理やモンゴル料理、チベット料理など様々な食文化にあふれている。また、山西料理や、湖南料理など、その土地ならではの郷土料理も豊富だ。同じ中国の中に生まれた、異なる食文化を体験してみよう。

シシカバブ。唐辛子粉、塩、クミンなどを振りかけて食べる。

## 中国茶

### 人々の日常に欠かせない奥深き中国茶の世界

中国は、お茶の発祥地ともいわれ、地域や季節によってさまざまなお茶文化を育んできた。その広大な土地には、数百種類ともいわれるお茶が存在しており、その分類も、茶葉の色や形、香りなどで分ける方法など、実に多種多様。一般的には、発酵度によって6つに分けられ、そこにジャスミン茶などに代表される花茶を加えたものが、中国7大茶類となる。お茶はのどの渇きを潤すだけでなく、疲れをとり、心を静め、食欲不振や体の不調を解消するなど、昔から人々の生活に溶け込み、親しまれてきた。日本のお茶文化とは似て非なるその作法をぜひ本場で味わってみては?

黒茶／完成した茶葉に微生物を植え付け、発酵させたお茶。古いほど価値が高い。紅茶／イギリスの紅茶文化が、中国流に発展したお茶。青茶／発酵部分の褐色と不発酵部分の緑色が混じり合って、青っぽく見えることからこう呼ばれる。代表格は烏龍茶。黄茶／緑茶製造工程中に軽度の発酵を行ったお茶。白茶／茶葉が芽吹いた段階で採取し、発酵度が非常に浅い段階で自然乾燥させたお茶。緑茶／生産量･消費ともに最も多く、日本でもおなじみのお茶。花茶／茶葉に花を混ぜるなど花の香りを茶葉に移したお茶。お湯を注ぐと花弁が開くものもあり、目でも楽しめる。

## 中国酒

### 広大な国土と長い歴史が生んだ豊富なお酒

一口に中国酒といっても、その種類は大きく6つに分けられる。黄酒、白酒、果実酒、薬酒、ビール、外来酒である。その日の料理に合わせてお酒を選ぶのも、楽しみのひとつ。

5000年の歴史をもつ中国には様々な種類のお酒がある!

1
2
3
4
5

©中国まるごと百科事典

1／貴州茅台酒（キシュウマオタイシュ）。貴州省特産の高粱（モロコシなど）を主な原料とする蒸留酒。2／五粮液（ゴリョウエキ）。四川省宜賓市産の白酒。3／会稽山紹興酒（カイケイザンショウコウシュ）。浙江省紹興市付近で製造される代表的な黄酒。4／福建老酒（フッケンラオチュウ）。福建省福州市産の黄酒。5／青島ビール（チンタオビール）。山東省青島のブランドビール。

## 中国スイーツ

### みんな大好き!心躍る点心♡

日本でもおなじみのデザートから、現地でしかお目にかかれないものまで、中国スイーツはバラエティ豊か!デザートは中国語で「点心」と訳され、甘いものだけでなく、チャーシュー饅頭などの辛めのおやつもデザートの一種。あれこれ食べ比べて、ユニークなスイーツを発掘してみよう。

1
3 2
4
5

1／ドライフルーツ。2／チンブリョウ。ココナッツベースのデザート。3／月餅。4／ジーマーチュー。日本語でゴマ団子の意味。5／サンザシ飴。

©中国国家観光局(大阪)

# 多種多様な少数民族

あなたがイメージする「中国人」はどんな人だろうか。

日本の約25倍の面積を有する中国は、56の民族からなる多民族国家だ。漢民族以外に政府が公認する少数民族は55、その割合は人口の約8%にものぼり、「少数」とはいえ、日本の人口を上回るほどである。

それぞれの民族は、独自に宗教、言語、結婚形態などの文化を育み、外見や装飾品なども生活環境やルーツによって驚くほど異なる。

現在、中国には少数民族が主体となる自治区(内モンゴル自治区、広西チワン族自治区、チベット自治区、新疆(しんきょう)ウイグル自治区、寧夏回族(ねいかかいぞく)自治区)の5つがあり、その影響力は無視できない。少数民族を知ることは、新たな中国の一面を知るということにつながる。

## 1 ミャオ族

貴州・雲南・湖南・四川・広西・湖北
銀の飾りを多用した民族衣装、歌垣や竜船競渡などで有名。祭りには大小の芦笙(ろしょう)が登場する。地域によって特色ある文化を有し、衣装にも違いがある。

## 2 チワン族

広西・雲南・広東・貴州・湖南
中国の少数民族中、最大人口の民族。漢族との交流が長く、黄、陸、莫、僮などの漢字姓を名乗るのが特徴的である。歌垣も有名。衣装は大きな被り物に、腰にエプロンのような布を巻く事が多い。

## 3 ヤオ族

広西・湖南・雲南・広東・貴州
槃瓠(バンコ)を先祖とする神話を伝承している。山地を渡り歩く焼畑耕作民として知られたが、現在では定住化が進んでいる。紅ヤオ族は女性の髪が世界一長い民族としてギネス入りしている。

## 4 チベット族

西蔵・四川・青海・甘粛・雲南・チベット自治区の全域
チベット仏教を信仰する。チャンタン高原を中心に今なお遊牧生活を続ける人々と、ヤルツァンポ河流域に定住して農業を営む人々に分けられる。

# 魅惑の大陸、中国

広大な国土に幾多の魅力を秘める中国。各都市の名所からショッピング、グルメなどをご紹介。

中国南方カルスト【自然遺産】

# 麗しの都北京

古代王朝から激動の近代まで、5000年にわたる歴史を紡いできた中国。
首都、北京で変わりゆく中国のドラマを感じて。

王朝文化と現代が融合する
中国の首都

# 北京

ぺきん

歴代王朝の都として栄えた北京は、中華人民共和国の首都であり、政治の中心地。宮廷文化を今に伝える、世界遺産などの観光資源も豊富で、北京市だけで6つにも及ぶ。また、胡同（フートン）や四合院住宅が街を彩り、それらを活用したレストランでの食事や路地の散策は、歴史に根付いた楽しみ方ができると観光客にも人気だ。中国の歴史を感じたいなら迷わず北京を訪れるべきだが、ここは上海に続く中国きっての大都会。2008年の北京オリンピック後も建設ラッシュは続き、ショッピングモールやモダンなビルも次々と誕生している。今も更新を続ける中国の躍動を感じに、いざ北京へ。

**INFORMATION**

**人口：**2150万人　**位置：**14区2県を管轄する直轄市であり、華北の中央に位置する中華人民共和国の首都。　**気候：**冬は乾燥が激しく、春はゴビ砂漠からの強風と黄砂が吹き抜け、夏は暑く、秋は晴れが多い。　**ベストシーズン：**晴天が多く紅葉が美しい9〜11月。気候が穏やかな4〜6月もいい。**アクセス：**関西国際空港から直行便で約3時間半。北京首都国際空港から中心部へは約28km、タクシーで約1時間。

## 万里の長城

●ばんりのちょうじょう　世界遺産【1987年登録】
北京中心部から車で約1時間半

### 山々を這う人類最大の建築物

今から2000年以上前、中国大陸は春秋戦国時代と呼ばれる戦乱の真っ只中であった。万里の長城の原型が造られたのは、「春秋五覇」と言われる英雄達や、「戦国七雄」の国々が、凌ぎを削っていたこの時代のこと。戦車や歩兵が戦闘力だった長城以南の勢力にとって、騎馬隊を率いた北方民族の侵攻は脅威的だったため、城壁で敵の襲来を防いだのである。

万里の長城を修築した国家は20以上に及び、各王朝は時代の移り変わりと共に長城の修復や増築を繰り返した。やがて秦の始皇帝が中国統一を果たし、春秋戦国時代は終焉を迎える。より国境地域

万里の長城は標高が高い山岳地帯に延々と築かれた城壁。強い風が吹いており、標高が高い分気温も低い。夏でも肌寒いため、防寒対策は万全に。

©中国国家観光局（大阪）

©中国国家観光局（大阪）

の守りを強固にするため、それぞれの城壁を繋ぎ合わせて出来たものが現存する万里の長城である。
　北京北部約10の省を跨ぐこの長城は、山を縫い、砂漠を走り、総延長は約6300㎞にも及ぶ。その姿はしばしば龍に例えられ、まるで中国の守り神のようだとも。「長城に到らずば好漢にあらず」と、毛沢東が語ったこの大城壁は、ダイナミックな中国の歴史そのものとして、世界中の人々を魅了している。

©中国国家観光局(大阪)

### 万里の長城と一緒に見ておくべき世界遺産

©中国国家観光局(大阪)

©中国国家観光局(大阪)

## 明の十三陵

世界遺産【2003年登録】

明代16皇帝のうち13人の皇帝が眠る広大な陵墓群。造営期間は200年にもわたり、広さは陵墓エリアだけでも40㎢に及ぶ。観光客に公開されているのは、参道である神路と、定陵、長陵、昭陵の3陵墓で、白亜の殿堂が見事な定陵の地下宮殿と、椰子、ラクダ、象などの石獣などが並ぶ神路が見どころ。八達嶺長城と合わせて訪れることの多い観光名所。

# 紅の宮殿に刻まれた華麗なる物語

## 故宮博物院

●こきゅうはくぶついん　世界遺産【1987年登録】
地下鉄天安門西駅から徒歩約11分

### 明清帝国の権力を象徴する世界最大の宮殿

北京市街地の中心部にそびえる宮殿群。現存する宮殿の中では世界最大と言われ、かつては紫禁城とも呼ばれた。「紫」は天帝が住む天空の紫宮、「禁」は庶民の接近を禁じるという意味を持ち、かつて皇帝は天帝の命を受けて地上を統治する者、という位置づけであったことを知らしめていた。

歴代皇帝の栄華を象徴する故宮の始まりは、１４０６年、南京で皇帝に即位した永楽帝が北京に遷都を決めたことに発する。皇宮をおよそ15年の歳月をかけてほぼ新しく造営し、１４２１年の完成から、１９１１年の辛亥革命によって近代中国の幕開けがされるまで、明清代合わせて24人の皇帝が492年にわたり、ここから中国を支配してきた。

１９１２年、最後の皇帝である溥儀が退位し、清は滅亡。溥儀が紫禁城を退去させられた後、「いにしえの宮殿」という意味を込めて故宮と名付けられた。長い歴史の中で、宮殿の内側では、華やかな生活とは裏腹に、王位継承を巡る陰謀が企てられるなど、様々なドラマが繰り広げられてきた。現存する建物の多くは清代に建て直されたものが多いが、広大な中国大陸を治めた歴史の名残は今もそのまま残っている。建造物のスケールの大きさにも圧倒されるが、１５０万点に上る秘宝の数々も素晴らしく、目を見張るばかりだ。

©中国国家観光局(大阪)

故宮博物院の東側にある九龍壁。9頭の龍が躍動する姿が7色の瑠璃瓦を使って表現されている。

# 景山公園

●けいざんこうえん　故宮博物院の神武門から徒歩約1分

## 故宮を望む絶景ポイント

故宮の北側にそびえる高さ43mの元御苑。景山頂上にある万春亭から見下ろす故宮はまさに圧巻。大小の宮殿が並び、瑠璃瓦が煌めく様は北京に来たからには絶対に見ておきたい絶景のひとつ。

### 故宮博物院の歴史

#### ラストエンペラーの舞台

1919年、イギリスの学者レジナルド・フレミング・ジョンストンは、清代最後の皇帝・宣統帝溥儀の家庭教師となり、以後約5年間を紫禁城で過ごした。革命により清が倒され、国内が混乱した激動の時代。溥儀との宮廷生活を綴った「紫禁城の黄昏」は、1934年に初版が発行され、後に「ラストエンペラー」として映画化された。

#### 中華帝国最後の皇帝 溥儀【1906〜1967年】

3歳で皇帝に即位するが、1912年に退位、清朝最後の皇帝となる。1924年、紫禁城を追われ、後に日本軍に「満州国」皇帝に担ぎ出される。終戦後は収容所生活を経て1959年特赦により解放された。

映画「ラストエンペラー」では、ラストシーンの舞台にもなった太和殿。老いた溥儀が、玉座の後ろからコオロギの入った筒を取り出すシーンは有名。

©中国国家観光局(大阪)

# 天安門広場

●てんあんもんひろば　地下鉄天安門東駅から徒歩約3分

## 歴史的舞台となった北京のシンボル

1919年の五四運動をはじめ、文化大革命、天安門事件などの歴史的瞬間が繰り広げられた地である天安門。毛沢東の肖像画が見守る広大な広場はいくつもの激動の歴史を見守ってきた。

日の出、日の入りの時間に合わせて行われる国旗の掲揚・格納式は天安門広場の一日のハイライト。中国近代史を変えた歴史的舞台で、当時の中国に思いを馳せる。

# 天壇公園

●てんだんこうえん　世界遺産【1998年登録】
地下鉄天壇東門駅から徒歩約1分

## 皇帝が五穀豊穣を祈った聖なる祭祀建造物

©中国国家観光局(大阪)

天壇公園は、明清代の皇帝達が天を祀り、五穀豊穣を祈った中国最大の祭祀建造物である。天壇は、圜丘(かんきゅう)、皇穹宇(こうきゅう)、祈年殿の総称で、敷地は「南方北円」(南が方形、北が円形)になっており、これは地と天を意味している。

3つの建造物は南から北に少しずつ勾配が高くなり、天に近づく演出がされているなど、随所に見られる哲学は非常に興味深い。

©中国国家観光局(大阪)

# 頤和園

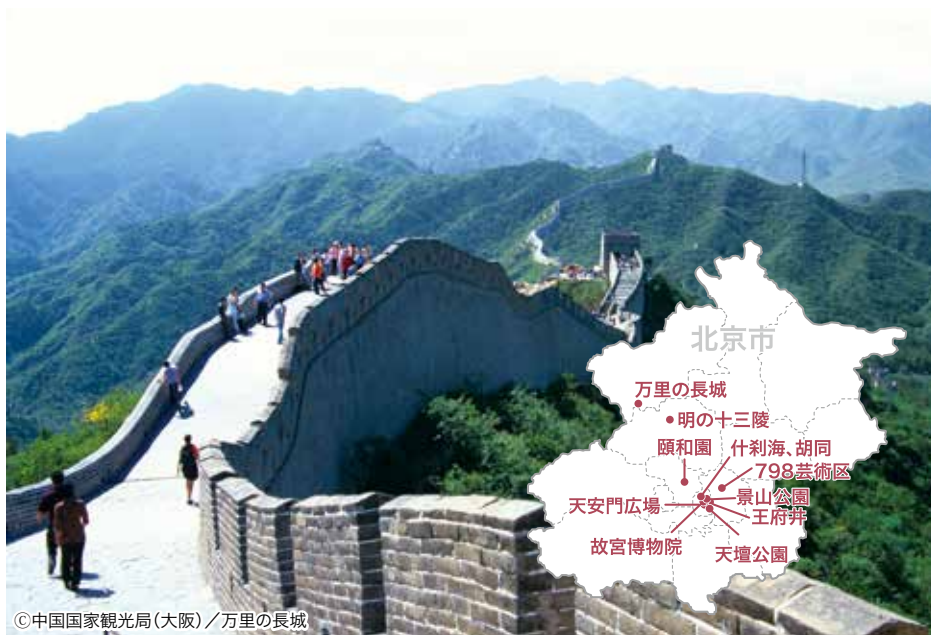
●いわえん　世界遺産【1998年登録】
地下鉄北宮門駅から徒歩約1分(北宮門まで)
地下鉄西苑駅から徒歩約15分(東宮門まで)

## 風光明媚な西太后ゆかりの離宮

頤和園は、1750年に清の乾隆帝が、母の還暦を祝うために造園した。1860年に、英仏連合軍によって焼き払われ廃墟と化したものの、1888年に西太后が自分の還暦を祝うために再建した。

1900年の義和団事件で再び破壊されたが、この地を愛していた西太后は国費を費やして再び再建。彼女は1年の3分の2を頤和園で過ごしたとも言われている。

# 4つの世界遺産と話題のスポットを網羅する!

## 2泊3日北京の旅

©中国国家観光局(大阪)/万里の長城

| スケジュール | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈ 北京空港着<br>到着後、ホテルへ<br>昼食:水餃子<br>昼食後、今注目の798芸術区へ<br>夕方:什刹海、胡同を散策<br>夕食:北京ダック 【北京泊】 |
| 2 | 午前:世界最大級の広場、天安門広場、<br>【世界遺産】故宮博物院、景山公園へ<br>昼食:ジャージャー麺<br>昼食後、【世界遺産】天壇公園、頤和園へ<br>夕食:シュワンヤンロウ<br>夕食後、北京一の繁華街、王府井で<br>お買い物や食べ歩き 【北京泊】 |
| 3 | 午前:【世界遺産】明の十三陵、万里の長城へ<br>その後、空港へ<br>北京空港発 ✈ 関西空港着 |

### 関西空港出発

直行便で北京へ!

### 北京空港着

約3時間半で到着!近い!

### 午 後 798芸術区

多数ギャラリーが集まり、今注目の現代アートスポット798芸術区へ!

### 夕 方 什刹海(シーチャーハイ)、胡同(フートン)散策

湖のまわりにカフェや土産物屋が建ち並ぶ風光明媚な什刹海と、四合院造りの町並みの胡同を昔ながらの中国伝統様式の輪タクに乗って散策。

©中国国家観光局(大阪)

幅広い年齢層から人気のスポット

### 夕 食 北京ダック

ディナーは待ってましたの北京ダック!!香ばしいパリパリの皮と薬味をクレープ状の餅で包めば、絶妙な美味しさ!

好吃

2日目

見晴らしが素晴らしい!

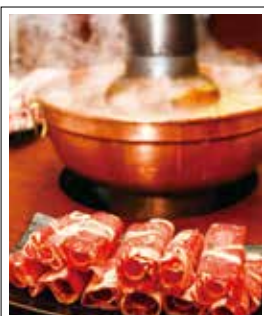
### 午 前 天安門広場、故宮博物院、景山公園へ

世界最大級の広場「天安門広場」、世界遺産であり世界最大級の宮殿「故宮博物院」、高台から故宮の全景が見られる「景山公園」へ。世界規模を体感!

### 昼 食 ジャージャー麺

北京ダックと並んで有名なのがジャージャー麺。北京であればたいてい何処でも食べることができ、安くて美味しい、北京っ子のソウルフード!

### 午 後 天壇(てんだん)公園、頤和園(いわえん)へ

柱で支えられ、釘を一本も使用していない天壇公園の建物に圧倒され、中国最大級の皇帝庭園で敷地面積約290万㎡の広さを誇る頤和園に感動!

### 夕 食 シュワンヤンロウ

沸騰した湯の中にさっと通す、北京名物羊のしゃぶしゃぶ。芝麻醤(練りごま)のタレがこれまた美味!臭みもなく、いくらでも食べられちゃう!

### 夕食後 王府井(ワンフーチン)へ

大通りから一歩入ると、中国らしいお土産を売る民族文化街と、小吃街が。北京の夜を楽しもう!

©中国国家観光局(大阪)

**HOTEL**

### ニューオータニ北京

天安門広場や北京駅からのアクセスも近く便利。日本人スタッフ常駐なのでチェックイン時も安心。

住 所 北京朝陽区建国門外大街26号
電 話 86-106-512-5555
チェックイン/アウト 14:00/12:00

※このプランはモデルプランです。

3日目

### 午 前 明(みん)の十三陵(じゅうさんりょう)、万里の長城へ

中国が誇る世界遺産、万里の長城は、世界最大の防護壁!八達嶺長城は北京市街から北に約60kmに位置し、修復が施されているため状態が良く、万里の長城の中でも代表的な区間とされている。

©中国国家観光局(大阪)

### 北京空港出発

あっという間の2泊3日!

### 関西空港着

数多くの歴史文化と現代文化に触れた旅だった!

…もう1日あったら…

北京から高速鉄道で最短40分!

### 天津日帰り観光

旧租界時代の建物、水上公園、南市食品街、中国雑貨店、古文化街などを散策!

©中国国家観光局(大阪)

# 你好!新しい北京

世界遺産だけじゃない
今の北京を歩こう

北京の見どころは、世界遺産がメイン、そう思っていないだろうか。もちろん、中国を代表する世界遺産を擁する北京に来たら、それらは外せない大事な旅の要素。でも今はそれだけではなく、伝統的な事柄や場所をうまく現代に落とし込んだ北京らしいスポットが次々と生まれている。

エイチ・アイ・エス北京支店のスタッフが太鼓判を押す、北京に来たらぜひ体験して欲しいこと、訪れて欲しい場所を一挙にご紹介。

## 1 万里の長城修復作業

中国を代表する世界遺産、万里の長城。現在修復中の八達嶺古長城では観光客向けに、修復活動に参加し、活動を終えると修復証明書を手にすることができるツアーがある。長城に登った証として、長城記念碑には個人名・会社名などを刻むことも可能。今までとはちょっと違う体験型の長城観光はいかが？

修復証明書は自分の手で修復活動に携わった証拠に！

## 2 五道営胡同（ウーダオインフートン）

胡同とは、北京の旧城内を中心に点在する細い路地（横丁）のこと。この五道営胡同は、昔ながらの胡同のカタチはそのままに、おしゃれなカフェや雑貨、飲食店などが立ち並ぶ。北京の若者たちが集う、人気のスポットだ。

胡同ではまるいお洒落な看板が沢山！！

## 3 京A

北京の3大クラフトビール店のひとつ。店名は北京の車両ナンバープレートの頭文字をとった「京A」。毎日多くの客で賑わっている。

住　所　北京市朝陽区工体北路4号院
ＨＰ　http://jingabrewing.com/

## 4 TRBテンプル レストラン北京

600年前に建立された古い寺を改装した、北京を代表するフレンチレストラン。スタイリッシュでモダンな内装は、思わず北京にいることを忘れてしまうほど。ホスピタリティーあふれる接客が、食事の美味しさをより一層引き立ててくれる。敷地内には、ギャラリーもあり、アート作品を楽しむこともできる。

住所 北京市東城区五四大街北沙灘北街23号
HP http://www.temple-restaurant.com/restaurant/

## 5 古北水鎮（こほくすいちん）

長城の中で最も険しいとされる司馬台長城の麓に2014年に作られた水鎮。長城をバックに水鎮の夜景が映える。他の長城では見ることのできない旬の場所となっている。

HOTEL

## 6 アマン・アット・サマーパレス

緑と水のある頤和園を愛し、晩年をここで過ごしたと言われる西太后。彼女が実際に滞在した部屋を改装し、見事にアマンスタイルに蘇らせている。また宿泊者が頤和園にアクセスする時のみ開閉される秘密の扉もある。

住所 北京市海淀区頤和園宮門前街1号 電話 86-10-5987-9999
チェックイン／アウト 14:00／12:00

## 7 ホテル コート クール北京

500年以上の歴史を持つ古代の演楽胡同内に位置し、伝統的な建築物に現代的なデザインを調和した四合院ホテル。大通りから離れてるので、客室は静かで過ごしやすい空間。

住所 北京市東城区東四南大街演東胡同70号 電話 86-10-6523-9598
チェックイン／アウト 14:00／12:00

# 変貌する街 上海

東洋一の摩天楼都市と称される上海。
古き良き中国に思いを馳せ、進化し続ける現代を体感すれば
いつしかこの地が持つ不思議な魅力の虜になる。

# 新旧が交錯する東洋のマンハッタン

# 上海

しゃんはい

中国最大の国際都市、上海。そう呼ばれる所以は、1842年、アヘン戦争の時代に遡る。くだんの戦争に敗れた中国は、イギリスとの間に南京条約を締結。上海は開港せざるを得なくなった。以後、イギリスを始め、フランスなど欧米諸国の影響を受けながら発展が進むことになる。激動の時代を経て、今もなお進化し続けるこの街は、今も昔も広大な中国を牽引する中国きっての大都市である。

**INFORMATION**

**人口：**2415万人　**位置：**中国の東側（華東）、長江の河口に位置する中国最大の経済都市。　**気候：**温暖湿潤で四季もあり、気候は年間を通して東京に似ている。　**ベストシーズン：**上海蟹が旬の秋がオススメ。黄砂の影響もほぼないため、観光には春も人気。**アクセス：**関西国際空港から直行便で約2時間半。上海浦東国際空港から中心部へは約30km、タクシーで約1時間、リニアモーターカーで8分。

## 外灘

●わいたん　地下鉄南京東路駅から徒歩約5分

### 租界時代の面影を残すノスタルジックな街並み

黄浦江（こうほこう）の西岸に位置する外灘は、通称「バンド」と呼ばれる上海を代表する観光地。租界時代の歴史的建造物が通り沿いに並び、当時の面影を色濃く残している。

かつては列強各国の企業や銀行などが進出し、「東方のウォール街」と呼ばれるほど経済の中心地として栄えた。パレス・ホテルなど、社交場として一時代を築いた建物も当時の姿のまま残っており、上海の歴史を語る上で外せないのがこのエリアである。多くのビルは現在リノベーションされ、レストランやブティックなどとして使用されており、街並みだけでなく、グルメやショッピングも楽しめる。

訪れるなら、明るい時間も素敵だが、ライトアップされる夜が断然

紅茶、中国茶の専門店や、江南地方の伝統的な刺繍を施したシノワズリ雑貨の店など、洗練されたショップも多い。

おすすめ。アールデコ様式やネオバロック様式のビル群が照らし出される様は、幻想的で息を呑むほど美しい。また、対岸に見える浦東の夜景、とりわけ闇夜に浮かぶ東方明珠塔は、圧巻のひとこと。

変わらないものと変わるもの、そんな今昔の交差する瞬間を一度に味わえるのが、外灘の魅力である。

©中国国家観光局(大阪)

さらに上海の夜景を満喫したいなら、黄浦江のナイトクルーズへ。キラキラと輝く外灘の歴史的建造物と、浦東（プードン）の近代ビルのライトアップ、両方を間近に見ることができる。

## 外灘ノスタルジック散歩

**【外灘源(ワイタンユァン)】**
上海の歴史を生んだ外灘の原点とも言われるエリア。裏外灘の瀟洒な通りを、れんが造りの建築物を眺めながら散策しよう。

**【外灘27号】**
名門ルーズベルト家が21世紀の上海にふさわしいビルへリノベーションしたラグジュアリーな空間。レストラン&バーで優雅なひとときを。

**【フェアモント・ピース・ホテル】**
中国で最も有名なオールドホテル「和平飯店」がリニューアル。数々の歴史とドラマが刻まれたこのホテルは、上海的レトロモダンの代表格。

**【外灘18号】**
かつてイギリスの銀行だったネオバロック様式のビル。現在内部は商業施設として使用されており、洗練された空間が広がる。

**【外灘5号】**
日清汽船の支店として使用されていたこの建物は、随所に日本のモダン建築が取り入れられている。他のビルと比べてみるのも一興。

**【外灘3号】**
外灘再開発プロジェクトの先駆け的存在として、一流のレストランや高級ブティックなどが一堂に会する上海一セレブな複合ビル。

# 豫園

●よえん　地下鉄豫園駅から徒歩約7分

## 大都会に残る名園で中国の美意識に触れる

都会の喧騒から離れて、ゆったりとした時間の流れる豫園界隈。
風情あふれる街並みをのんびりと散策したい。

明代に、四川省の役人だった潘允瑞（はんいんたん）が、故郷を懐かしむ両親を慰めるために建設した庭園。

造園にはなんと18年間もの歳月がかかったと言われており、「江南随一の名園」と賞されている。名前の由来は、「豫悦老親」という中国の言葉にちなんでおり、「豫悦」は喜ぶ、「老」は老いるという意味で、年老いた親を喜ばせるという意味が込められている。

潘家の没落後、庭園は一時荒廃したものの、清代になってから上海の有力者たちが再建に乗り出し、現在の姿が一般に開放されたのは、1956年の大改修以降のこと。面積は、往時のほぼ半分である約2万㎡で、江南様式の特徴である池や回廊などが多用されている。「樹木・水・太湖石・建物」の4つの要素が見事に調和している造りは、まさに中国庭園の美の極み。

精緻に配置された名石と池、細部に渡って多彩な技巧を凝らした建物など、随所に散りばめられた江南の美意識に、じっくりと身を浸したい。

# 豫園商城街歩き

明清代の街並みが再現された
風情溢れる下町で
小吃片手にショッピング♪

**湖心亭**

上海最古の茶楼と言われており、豫園の目の前にある茶館。見晴らしの良い2階からは、上海のランドマーク·東方明珠塔や上海タワーなどの浦東高層ビル群が見える。

※茶楼(さろう)･･･飲食店

湖心亭の茶葉は全てオリジナル。落ち着く空間でゆっくりとした時間を過ごせる。

古楽器による生演奏♪

様々なお店が軒を連ね、見ているだけでも楽しい!!

## 纪念品☆

定番!パンダグッズ

お土産どれにしよう!

チャイナドレスの瓶入れ

これぞ中国土産!

チャイナドレスの携帯ケース

## 点心

→月餅。元王朝の時代から食べ継がれている伝統的なお菓子のひとつ。

↑小さいセイロで蒸されている点心。形や色も沢山あり、どれを食べようか迷っちゃう!

**五香豆商店**(ごこうとうしょうてん)

お茶菓子やお酒のつまみとして親しまれている五香豆。お土産としても人気。

## 小吃☆

好吃

B級グルメを満喫♪

↓湯包(タンパオ)。肉汁たっぷり。肉汁をストローで吸う肉まん!!

飲み物片手に小吃巡り♪

豫園商城MAP

←地下鉄10号線 豫園駅
福佑路
豫園老街
五香豆商店
豫園
旧校場路
湖心亭
安仁街
豫園商城中心広場
方浜中路(上海老街)

# 上海を遊びつくす

世界中から人が集まる上海は、チャイナテイストの小物やスタイリッシュなシノワズリ雑貨、レトロモダンなアンティーク家具など、掘り出し物が盛りだくさん！スーパーでローカル色満点のばらまき土産を探したり、中国コスメにトライしたり、お買い物がとにかく楽しい♪

定番の南京路だけでなく、おしゃれスポットとして大人気の新天地や田子坊にもぜひ足を延ばしてみて。

## 南京路（なんきんろ）

### 上海を代表するショッピングストリートでお買い物三昧

創業100年以上の老舗から、国営デパート、最新ショッピングモールまでが混在している。歩行者天国で散策しやすい。メインストリートは徒歩20分程度の距離だが、通りにはレストランやショップが所狭しと立ち並ぶ。

観光遊覧車（電動カート）で街並みを眺めながら移動するのも楽しい。

地下鉄人民広場駅から歩いて2分の老舗食品デパート。ローカルな雰囲気で、中国ならではの食材が並ぶ品揃えは、地元の人にも大人気。3階のフードコートには焼き小籠包の人気店「小楊生煎（シャオヤンシェンジェン）」もある。

上海人がこよなく愛するヨーグルト。様々な種類のものがあるので、食べ比べてみるのもあり。

### 南京路で見つけたお土産

ポッキーやプリッツなどは中国限定フレーバーもあり、ばらまき土産として大人気。

1959年に発売された、上海特濃ミルクキャラメルの大白兎は中国を代表するお菓子。

中華料理に使うと一気に本格的な味になる調味料も、手軽な金額で手に入る。

## 上海タワー

### 中国一の高さを誇る上海のランドマーク

2016年に竣工されたばかりの新しい観光スポット。ひと際目を引く外観は、螺旋状にねじれながら空へと昇っていく龍の姿がイメージされている。118階の展望台は、前面ガラス張りで、上海の大パノラマを一望できる。

# 新天地（しんてんち）

## フランス租界時代の名残が残る モダンなグルメ&ショッピングエリア

洗練された雰囲気が漂う、上海きってのお洒落エリア。上海近代建築のシンボルである「石庫門住宅」が、カフェやレストランなどに生まれ変わった。石庫門とは、租界時代に盛んに造られた集合住宅の呼び名で、西洋風の装飾が施された中洋折衷スタイルの建物のこと。2001年のオープン以来、マイナーチェンジを続ける新天地から目が離せない。

©中国国家観光局（大阪）

観光客や上海在住の外国人で夜中まで賑わう新天地。グレーやオレンジのレンガ造りの街並みは、まるでヨーロッパの小都市のよう。ライトアップされた最新流行のレストランやバー、レトロとモダンが共存する上海ならではの夜景も魅力。

スターバックス新天地店では、新天地限定タンブラーはもちろん、蘇州、杭州などほかの街の限定グッズも揃う。早朝から深夜まで営業しているのも頼もしい。

# 田子坊（でんしぼう）

## 路地裏に隠された 上海の新しい魅力を探して

昔ながらの街並みが残る路地に、民家をそのまま改装したカフェや雑貨店などが並ぶ田子坊は、ニューヨークのSOHOを意識しているとも言われ、ここ20年程の間に目覚ましい変貌を遂げた。新天地と違い、自然発生的に人が集まってきたこのエリアでは、店の入れ替わりも早く、何度訪れても新たな発見がある。

アートと下町の生活が混在するのが田子坊の魅力。お洒落なカフェの上を見上げれば、地元民の洗濯物がはためいている、なんてことも。

# 朱家角

●しゅかかく　上海中心部から車で約1時間

## 遊覧船で巡る
## 水郷の町

元々湿地帯だった上海近郊の江南地域一帯には、今でも国内有数の水郷古鎮が残っており、運河のある古い町並みや、そこで暮らす人々の生活風景を身近に感じられる場所として賑わっている。

中でも朱家角は上海から最も近く、気軽に行けることからワンデイトリップの行き先として人気が高い。三国史時代から続く歴史ある街並みや、明代には水上交通の要所として栄えた面影はそのままに、古民家を改装した洒落たゲストハウスやカフェなど、他の水郷には見られない楽しみ方ができるのも魅力のひとつ。

名物は笹で包んだ豚の角煮「扣肉（コウロウ）」やチマキ、白水魚の蒸し物。朱家角ブランドのビールと一緒にぜひ。

# 魯迅公園

●ろじんこうえん　地下鉄虹口足球場駅から徒歩約10分

## 上海っ子の元気の源!?
## 熱気あふれる地元の社交場

かつて日本人街が形成され、「日本租界」と呼ばれていた虹口（ホンコウ）には、中国を代表する作家、魯迅ゆかりの地があちこちに残っている。

魯迅公園もそのひとつで、魯迅がよく散歩に訪れたことからこう呼ばれるようになった。上海中心部から若干遠いため、気軽に行きにくい場所ではあるが、地元の人々のリアルな暮らしを垣間見るには絶好の場所。早朝から太極拳やダンスをしている様子は、見ているだけで楽しい気分になる。

# 上海、究極の欲張り旅

## 2泊3日上海の旅

外灘

| | スケジュール |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈ 上海空港着<br>到着後、一度ホテルへ<br>その後、豫園へ<br>昼食:小籠包<br>午後:豫園、豫園商城を散策<br>夕方:洋館「慧公館MAISON DE L'HUI」で<br>中華風アフタヌーンティー<br>外灘散策<br>夜:黄浦江ナイトクルーズ<br>夕食:上海蟹 【上海泊】 |
| 2 | 午前:水郷の街、朱家角へ<br>午後:上海タワー、南京路へ<br>夕食:上海料理<br>夕食後、話題の現代雑技ショーを鑑賞 【上海泊】 |
| 3 | 早朝:魯迅公園で太極拳<br>朝食:ローカルなお店で朝粥<br>午前:新天地へ<br>昼食:生煎<br>午後:田子坊へ<br>その後、空港へ<br>上海空港発 ✈ 関西空港着 |

### 1日目

**関西空港出発**

直行便で上海へ!

**上海空港着**

約2時間半のフライト!

リニアモーターカーで市内へ

**昼食 小籠包**

豫園商城内の南翔饅頭店で、小籠包ランチ♪

**午後 豫園・豫園商城**

豫園で美しい庭園を満喫したら、豫園商城に戻ってお買物&小吃をつまみ食い!

**アフタヌーンティー・外灘散策**

洋館「慧公館MAISON DE L'HUI」にて中華風アフタヌーンティ!その後、異国情緒あふれる外灘を散策。

**夜 黄浦江(こうほこう)ナイトクルーズ**

**夕食 上海蟹**

上海蟹のディナー!上海に来たからにはぜひ食べておきたい一品。

### 2日目

ちょっぴり足を延ばそう!

**午前 朱家角(しゅかかく)へ**

早起きして水郷の街、朱家角へ。遊覧船で運河をゆらゆら♪アートなショップでのお土産探しも楽しい。

**午後 上海タワー**

上海市内に帰着!新しい観光スポット、上海タワーへ。

**南京路**

南京路でばらまき土産を探す。

**夕食 上海料理**

ショーに備えて早めのディナー。フカヒレや紅焼肉など豪華上海料理を堪能!!お腹いっぱい!

**夕食後 雑技ERA I**

あの「シルク・ドゥ・ソレイユ」のスタッフが監修する話題の現代雑技ショー雑技ERA Iへ。伝統的な雑技をベースに衣装やライティング、音響、スクリーンなどマルチメディアを駆使した芸術的な演出はここでしか見られない!

### 3日目

**早朝 太極拳** → **午前 新天地(しんてんち)へ** → **昼食 生煎(シェンジエン)**

**午後 田子坊(でんしぼう)へ**

**上海空港出発**

楽しかった2泊3日!

**関西空港着**

最終日まで街歩きやお買い物をたっぷり満喫した旅だった!

### …もう1日あったら…

水の都と称えられてきた蘇州!

**蘇州&周荘日帰り観光**

蘇州では世界遺産の留園、千年も倒れない斜塔「虎丘」などの観光スポットへ!

**HOTEL**

**ポートマンリッツカールトン上海**

上海の中心地に位置し、世界でも一流のショッピング街、文化施設、エンターテイメントエリアなどに程近い便利なロケーション。

住所 上海市静安区南京西路1376号
電話 86-21-6279-8888
チェックイン/アウト 14:00/12:00

※このプランはモデルプランです。

# 西安

せいあん

## 東西の文化が交流した シルクロードの出発点

かつて長安と呼ばれた古都・西安は、紀元前11世紀から約2000年間、秦、漢、隋、唐など、中国の歴史上最も多くの王朝の都として繁栄してきた。中国文明の発祥地としても有名で、世界四大文明（西安、ローマ、アテネ、カイロ）のひとつと呼ばれている。

世界的な交易路、シルクロードの起点としても名を馳せ、この道を通って絹やお茶、陶磁器などが中国から中央アジア、ヨーロッパ各地へ運ばれた。その代わりに西方からは、仏教や珍しい物産が持ち込まれ、東西文化の交わるところとして、重要な役割を果たした。

始皇帝、司馬遷、楊貴妃など、中国の歴史を語る上で外せない英雄やヒロイン達が活躍したのも、ここ西安だ。数多くの史跡があり、歴史好きには堪らない場所である。

**INFORMATION**

**人口：**870万人　**位置：**シルクロードの東の起点として栄えた都市であり、中国のほぼ中央に位置する。**気候：**春は黄砂が吹き荒れることがあるので注意が必要。極端な厳寒や酷暑にはならないが、夏は日差しが強いため日焼け対策、冬は寒い日が続くため、防寒服が必須。他の地域と比較して乾燥しているので旅行中は水分補給をしっかりとし、お肌の乾燥にも注意したほうがよい。　**ベストシーズン：**花が咲き乱れる暖かい春（3～5月）とさわやかな秋（9～11月）がベスト。　**アクセス：**関西国際空港から直行便で約3時間半～4時間半。西安咸陽国際空港から中心部へは約47km、タクシーで約60分。

©中国国家観光局(大阪)

# 秦始皇帝陵

●しんしこうていりょう　世界遺産【1987年登録】
西安中心部から車で約1時間

## 中国最初の皇帝を祭る西安観光のハイライト

紀元前3世紀、7つの国が覇権を巡って争った戦乱の時代に、統一国家を打ち立てた秦の始皇帝の陵墓。工事は、彼が王に即位してすぐ始まり、彼の死後も続く大規模なものだった。70万人の労力と、40年をかけて作り上げたこの巨大な墓は、西安市街の東、驪山(りざん)の北麓にあり、陵墓から1.5km離れたところには、秦始皇兵馬俑博物館がある。領域全体は、始皇帝の生前の都市を再現したかのような規模で、秦始皇帝陵と兵馬俑博物館は別々の施設ではなく、エリア全体が始皇帝を祭る広大な場所と考えられている。

陵墓の地下には地下宮殿があり、ここに始皇帝が埋葬されていると推測されている。全貌はベールに包まれているが、発掘技術の進歩によって、その謎は解明されつつあり、今後の進展に期待だ。

©中国国家観光局(大阪)

# 秦始皇兵馬俑博物館

●しんしこうへいばようはくぶつかん　世界遺産【1987年登録】
西安中心部から車で約1時間

## 始皇帝を守る、等身大の地下軍団

想像を絶する数の兵士、馬、戦車の陶俑。その存在は、1974年、干ばつに苦しみ井戸を掘り起こそうとした農民によって発見された。この偶然の出来事によって、長い間地下に眠っていた壮大な遺産は、ようやく人々に知られることとなったのだ。

兵馬俑は、始皇帝の陵墓を守るために作られた陶器の兵隊である。兵士俑の顔もそれぞれに特徴があり、一体一体の精巧さに驚かされる。

軍隊が向く方向には、秦にとってのライバルであった戦国七雄のうち、秦を除く残りの6国が存在していた。軍団の背には始皇帝陵があり、死後も陵墓とその都を守るという意味を持っていたと考えられている。

©中国国家観光局(大阪)

空海の学びの場となった
青龍寺

# 青龍寺

●せいりゅうじ　西安中心部から車で約15分

日本の真言宗の開祖である空海が、日本から長安に渡り学びの場としたのが青龍寺だ。ここで恵果和尚に弟子入りし、真言密教を学んだ。

空海の故郷、香川県を含む四国とも繋がりが深く、四国八十八カ所霊場の0番札所とされている。日本からの参拝者も絶えず、記念碑なども建てられている。

三蔵法師が
般若心経を訳した場所

# 大雁塔

●だいがんとう　世界遺産【2014年登録】　西安中心部から車で約15分

648年創建の慈恩寺内にある、七層の塔。塔自体は、玄奘（げんじょう）がインドから持ち帰った経典や仏像を保管するために、652年に創られた。

玄奘は、西遊記のモデルになった唐代の僧で、仏教の原典を求めて日本を出国、天竺（インド）から教典を持ち帰り翻訳した。その他にも紀行文、「大唐西域記」を記している。

# 秦始皇帝の歴史を知る！

## 3泊4日西安の旅

兵馬俑

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈西安空港着<br>到着後、ホテルへ<br>夕食：火鍋<br>夕食後、唐代の音楽による<br>唐歌舞ショーを鑑賞　【西安泊】 |
| 2 | 午前：【世界遺産】秦始皇兵馬俑、始皇帝陵へ<br>昼食：陝西料理<br>午後：華清池へ<br>夕方：古文化街でショッピング<br>夕食：餃子　【西安泊】 |
| 3 | 午前：青龍寺、【世界遺産】大雁塔へ<br>昼食：精進料理<br>午後：陝西歴史博物館、西安古城墻へ<br>夕方：西安回民族街を散策<br>夕食：宮廷風会席料理、楊貴妃宴　【西安泊】 |
| 4 | 昼食：刀削麺<br>その後、空港へ<br>西安空港発 ✈関西空港着 |

### 関西空港出発

直行便で
西安へ！

### 西安空港着

約5時間のフライト！
1日目はグルメと
ショーを満喫！

### 夕　食　火鍋

西安流は締めに刀削麺を入れるのが特徴。また西安の人は辛くて味の濃いものを好むので火鍋のお店も多い。

### 夕食後　唐歌舞ショーを鑑賞

玄奘皇帝と楊貴妃の二人をテーマにした、唐代の音楽による唐歌舞ショーを鑑賞。楊貴妃は中国の四大美人の一人とされる女性！

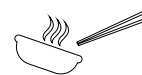
### 午　前　秦始皇兵馬俑、始皇帝陵へ

憧れの世界遺産、秦始皇兵馬俑、始皇帝陵へ・・・！
規模と数に圧倒される！！

©中国国家観光局(大阪)

兵馬俑博物館前の
屋台はとっても賑やか！

©中国国家観光局(大阪)

### 昼　食
### 陝西料理

「ヤンローパオモー」は小麦粉を練って焼いたパンを小さく切ったものと葱や春雨などの野菜を入れて羊肉のスープで煮込んだ料理。

©中国国家観光局(大阪)

### 午　後　華清池へ

玄宗皇帝が楊貴妃のために造営した離宮。西安東方約35kmの麓にある温泉地であり、唐の玄宗が楊貴妃と共に入浴したことで名高い。

©中国国家観光局(大阪)

HOTEL
### ヒルトン西安

西安に今も残る古代の城壁内、ダウンタウンに位置するヒルトン西安は、唐代の芸術品と現代アートが融合された、ラグジュアリーな空間。

住　所　西安新城区東新街199号
電　話　86-298-738-8888
チェックイン／アウト　14:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

旅の記念に兵馬俑の置物なんていかが?

## 夕　方　古文化街でショッピング

南門の東側から碑林まで1キロ近く続く通り一帯が書院門古文化街。通りには笛や骨董品を売っていたりと賑やかな通り!

## 夕　食　餃子宴

老舗の餃子専門店で、餃子宴ディナー!見た目と形にこだわった餃子は他の都市の餃子とは一味違う!

## 3日目

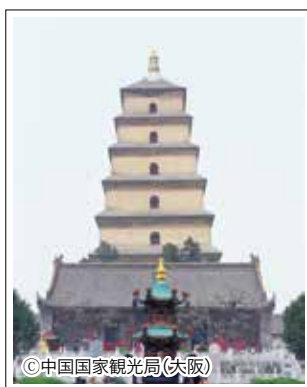
### 午　前　青龍寺（せいりゅうじ）

日本との縁も深かったといわれる、空海が学んだ寺院。毎年春になると、日本から送った千株の桜の木が花開き、淡紅色の桜でいっぱいになる。

空海の足跡を訪れよう!

©中国国家観光局(大阪)

### 大雁塔（だいがんとう）

三蔵法師が持ち帰った経典を納める大雁塔。最上階から西安市街を一望できる!

©中国国家観光局(大阪)

### 昼　食　精進料理

ヘルシーで女性に人気の精進料理を召し上がれ。

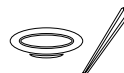
### 午　後　陝西（せんせい）歴史博物館へ

中国最大規模を誇る歴史博物館。秦始皇帝陵からの出土品や唐代の金器や銀器など、歴史文化と古代中国文明を展示する、芸術殿堂と言われている。

©中国国家観光局(大阪)

### 西安古城墻

完全に保存されている世界最大の古代城壁として、また世界で最も整った古代の軍事砦として有名。

©中国国家観光局(大阪)

世界最大の古代城

### 夕　方　西安回民族街

飲食店や雑貨店などは、回族の経営でイスラムの雰囲気が溢れており、外国の観光客の間で非常に人気がある。

### 夕　食　宮廷風会席料理 楊貴妃宴

唐の時代の食材を使い、当時の調理方法と現代の調理方法を調和した宮廷風会席料理の楊貴妃宴の豪華ディナー♪

## 4日目

### 昼　食　刀削麺（とうしょうめん）

西安最後の食事は、名物刀削麺!平べったい麺はつるつる、もちもち!

### 西安空港出発

充実した3泊4日!

### 関西空港着

世界遺産や博物館を通して中国の歴史に触れることができた旅だった!

### 敦煌との2都市周遊

5日間で気軽にシルクロードのロマンを感じる旅へ。

©中国国家観光局(大阪)

## 発展を続ける エキゾチックな港町

# 大連

だいれん

遼東半島の南端にあり、東に黄海、西に渤海、海を挟んで南側には山東半島を臨む大連。その立地から日本をはじめ、多くの外国企業が進出する経済先進地域であると共に、昔から繋がりの深いロシアの趣も今に残す、異国情緒溢れる港町だ。

19世紀後半、ヨーロッパ列国の侵略が本格化した際、帝政ロシアとの間に租借地として条約を結ばれた大連は、ロシア語で「遠い」を意味する「ダーリニー」から、現在の都市名である「大連」となったことからもその名残を感じられる。街のあちこちに残る、異国の欠片を探して歩きたい街だ。

**INFORMATION**

**人口：**593万人　**位置：**遼東半島の最南端に位置し、多くの外国企業が進出する経済先進地域。その繁栄ぶりから「北方の香港」と呼ばれる湾岸都市。　**気候：**四季がはっきりしておりモンスーン型温帯気候に属しているため、平均気温は、春の約10℃、最も暑い8月で24℃、秋の13℃、最も寒い1月の-4.9℃と、他の東北部の都市に比べ温暖で過ごしやすい。　**ベストシーズン：**冬でも厳寒、夏でも酷暑にならないため、一年を通じてベストシーズンと言える。　**アクセス：**関西国際空港から直行便で約2時間半。大連周水子国際空港から中心部へは約10km、タクシーで約20分。

# 星海広場

●せいかいひろば　大連中心部からバスで約40分

## 大連市民が集う アジア最大級の広場

星海広場は、天安門広場の約2倍以上の広さを誇る、アジア最大級の広場。大連市の100周年記念として建設されたこの広場は、円形の中央広場を中心として放射状に道が延びており、上空から見ると星の形をした大連市民の憩いの場だ。

広場の南北を貫く中央道は赤レンガで舗装され、手入れされた芝生や噴水が設けられた敷地内には遊園地や水族館などもあり、休日を過ごすにはうってつけの娯楽スポット。海にも隣接しており、散歩コースとしてもおすすめだ。

夏には大連ビール祭り、春節には花火大会なども開催される。

# 漁人埠頭

●ぎょにんふとう　大連中心部からバスで約15分

## 港町・大連の新たな観光スポット

漁港の雰囲気を活かしたリゾートとして、老虎灘に造られたフィッシャーマンズワーフ。各国料理のレストランや、バー、クラブ、屋外ＢＢＱなどが集まった一大グルメ＆レジャー施設だ。

カラフルな建物が建ち並ぶ様子は、大連中心部とはまた違った雰囲気。夜にはライトアップもされるので、美しい夜景を見ながら、ディナーを楽しむのもいいだろう。

# 東港

●とうこう　大連中心部からバスで約20分

## 若者に人気の<br>ウォーターフロント

外資系高級ホテルや、国際会議センターなどが建ち並び、着々と開発が進んでいる今注目のエリア。

特に人気があるのは、倉庫をリノベーションした15庫芸術センターで、おしゃれなカフェやショップ、あらゆるジャンルのレストランが揃っている。近くの東港広場では、毎晩噴水ショーも行われており、これを目当てに訪れる人も多い。

# 大黒山

●だいこくさん　大連中心部から車で約1時間

## 一年中楽しめる<br>遼南一の名山

大連市民に愛される大黒山は、東北地方で唯一、二つの海を臨む歴史文化名山。仏教、道教、儒教が共に発展した宗教聖地でもある。

大黒山には、金州八景の四景を含む、数多くの景勝地があり、四季折々の美しさを見せる。大黒山登山は、大連に住む人々の一般的なレクリエーションとなっている。

## 日露戦争の足跡を訪ねて、旅順へ

大連市中心部から約40km西、遼東半島の南端に位置する旅順は、日露戦争の激戦地として知られる。現在も中国海軍の軍港であるため、長く外国人への門戸を閉ざしてきたが、2009年秋に一部を除き開放された。歴史的な見どころが多いため、効率よく見てまわるにはオプショナルツアーに参加するのがおすすめだ。

©中国国家観光局(大阪)

203高地。日露戦争の代表的な遺跡。

戦場で集めた薬きょう、武器を溶かして鋳造された慰霊塔。

現在も使われている旅順駅。

白玉山。市内随所から望める塔は旅順のシンボル的存在。

# 歴史舞台とエキゾチックな港町を歩く！

## 2泊3日大連の旅

©中国国家観光局（大阪）／大連市

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈大連空港着<br>到着後、ホテルへ<br>昼食：海鮮料理<br>昼食後：中山広場、ロシア風情街へ<br>夕方：東港でショッピング<br>夕食：東北料理 【大連泊】 |
| 2 | 午前：バスで旅順へ<br>水師営会見所旧跡、203高地などを観光<br>昼食：中華料理<br>夕食：餃子 【大連泊】 |
| 3 | 午前：星海広場へ<br>その後、空港へ<br>大連空港発 ✈関西空港着 |

### 1日目

**関西空港出発**

直行便で大連へ！

**大連空港着**

約2時間半のフライト！

**昼　食　海鮮料理**

大連はシーフードパラダイス。海鮮レストランでシーフード三昧！！

**午　後　中山広場・ロシア風情街へ**

レトロ建築を探しに、大連の中心地、中山広場へ。ロシア風情街も巡って、異国情緒にどっぷり。マトリョーシカもGETしちゃった！

**夕　方　東港でショッピング**

東港に移動して、話題の15庫芸術センターでショッピング。海を眺めながら、おしゃれなカフェでまったり。

**夕　食　東北料理**

ディナーは大連名物、東北料理でお腹いっぱい♪

### 2日目

**午　前　バスで旅順へ**

旅順駅や、水師営会見所旧跡、203高地など、見どころをぐるっとひとまわり。効率よく見てまわるにはオプショナルツアーに参加するのが便利。

日露会談を行った水師営会見所旧跡

©中国国家観光局（大阪）

現在も使われている旅順駅

山頂に建つ慰霊塔

©中国国家観光局（大阪）

**夕　食　餃子**

大連は粉もの系の酒食や小吃が有名。中でも餃子の種類が豊富！

### 3日目

**午　前　星海広場**

広場としてはアジア最大面積を誇る星海広場。最終日の朝はこの広場をゆっくりとお散歩。

**大連空港出発**

あっという間に2泊3日！

**関西空港着**

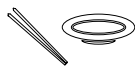
異国情緒豊かな建築物や、日本との深い歴史を知ることができた！

…もう1日あったら…

高速鉄道で約2時間！

**瀋陽1日観光**

一つの都市の中に3つ以上の世界文化遺産が存在する歴史溢れる瀋陽を観光！

©中国国家観光局（大阪）

HOTEL

**ホテルニッコー大連**

市の中心に36階の高さを誇り、大連の中山広場から徒歩約10分のロケーション。円形のデラックスホテル。

住　所　大連市中山区長江路123号
電　話　86-0411-8252-9999
チェックイン／アウト　14:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

南国ムードあふれる
レトロシティ

# アモイ

あもい

アモイは福建省の南部、台湾を対岸に臨む美しい港町で、中国に4つある経済特区のひとつである。古くから東南アジアとの交易があり、多くの華僑の出身地としても知られている。その立地から、中国有数の茶葉輸出港として栄えた後、南京条約で租界になった歴史を持つためか洋館が多く、異国情緒漂う街並みと、南国特有の華やかなムードが調和している。アモイ港に浮かぶコロンス島は、小さいながらも「洋上の花園」と呼ばれ、ロマンティックな雰囲気だ。

**INFORMATION**

**人口：**386万人　**位置：**福建省の南東部、九龍江の河口に位置する湾岸都市。　**気候：**亜熱帯海洋性気候のため、年間を通じて温暖。　**ベストシーズン：**四季を通じて過ごしやすいが、観光しやすいのは爽やかな気候の4～5月または10～11月。　**アクセス：**関西国際空港から直行便で約3時間半。厦門高崎国際空港から中心部までは約14km、タクシーで約30分。

奥がアモイ市、手前がコロンス島。コロンス島には赤レンガ造りの洋館が建ち並び、異国情緒あふれる空間が島全体に広がっている。

夜になると海岸沿いの建物はライトアップされる。アモイ島とコロンス島の間を海滄大橋まで遊覧するナイトクルーズも人気。

# 南欧風の古い街並みを楽しむ

## 2泊3日アモイの旅

コロンス島

| スケジュール | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈アモイ空港着<br>到着後、ホテルへ 【アモイ泊】 |
| 2 | 午前：アモイ市内観光<br>その後、茶芸館へ<br>昼食：海鮮料理<br>午後：コロンス島へ<br>（アモイのターミナルから船で約15分）<br>南欧風の街並みを散策<br>夕方：アモイ島に戻って、ナイトクルーズへ<br>夕食：船内にて福建郷土料理 【アモイ泊】 |
| 3 | 昼食：福建飲茶<br>その後、空港へ<br>アモイ空港発 ✈関西空港着 |

1日目

**関西空港出発**
直行便でアモイへ！

**アモイ空港着**
約3時間半で到着！到着が遅いのでホテルへ直行。

2日目

午前 **アモイ市内観光**
多くの在外華僑の信仰を集めている南普陀寺（なんふだじ）など、市内の見どころを観光。茶芸館で休憩も。

昼食 **海鮮料理**
海の町ならではの海鮮料理のランチ。高級レストランから、B級グルメまで様々なスタイルを楽しめる。

午後 **コロンス島へ**
アモイのターミナルから船で約15分程のコロンス島へ。南欧風の街並みがかわいらしく、キュートな雑貨を扱うショップもたくさん！きままにぶらぶらするのが楽しい♪

©中国国家観光局（大阪）

夕食 **ナイトクルーズへ**
アモイ島に戻って、ナイトクルーズへ。夜景を見ながら船内で福建郷土料理のディナー。

3日目

昼食 **福建飲茶**

**アモイ空港出発**
楽しかった厦門！

**関西空港着**
短かったけど充実の旅だった！

HOTEL
**マルコポーロアモイ**
空港から車で約20分、エンタン湖畔に位置する。周辺には洒落たカフェ、レストランなども多く、散策するのが楽しい。

住所 アモイ市湖濱北建業路8号
電話 86-592-509-1888
チェックイン／アウト 14:00／12:00

### ・・・もう1日あったら・・・

**どちらも日帰りは厳しいため、スケジュールをうまくやりくりして、1泊はしたい！**

## 福建土楼（ふっけんどろう）観光

異民族の侵入に追われ、南下した客家の人々が築き上げたこの集合住宅は、城壁に囲まれた要塞のような建築物になっている。2000年以上経った現在でも、独自の客家語と文化を守り続け、民族の絆を感じさせる。
アモイから福建土楼までは約3～4時間。バスもあるが、観光客は車をチャーターした方が便利。

©中国国家観光局（大阪）

## 武夷山（ぶいさん）観光

広大な面積を誇る武夷山には、36の山、72の洞窟、99の奇岩があるとされており、碧水丹山（青い水と赤い山）と称えられている。
古くから仏教や道教などの寺院が建てられ、南宋の哲学者朱熹が朱子学を説いた場所としても知られている。
アモイから武夷山へは高速鉄道で約3時間。車窓からの景色を楽しみながら、遠足気分で世界遺産の景勝地へ。

©中国国家観光局（大阪）

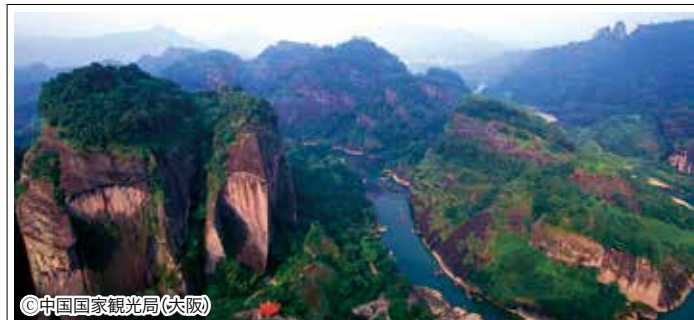
©中国国家観光局（大阪）

※このプランはモデルプランです。

## どこか懐かしく素朴な原風景が残る

# 貴州

きしゅう

貴州省は、中国の西南雲貴高原の東北部に位置し、少数民族が全省人口の3分の1を占める。貴州を訪れる楽しみは、何と言っても少数民族達との出会い。彼らの村を訪れて交流し、その文化に触れることは特別な体験になること間違いなしだ。溶岩地形が発達してできた、山、川、滝、鍾乳洞から織り成されるカルスト地形は、少数民族風情と共に貴州省の魅力のひとつ。香り高くアルコール度数の高い白酒「茅台酒」の生産地でもあり、訪れなければ味わえない郷土料理の数々もぜひ試してみたい。

**INFORMATION**

**人口**：3530万人　**位置**：西南雲貴高原の北東部に位置する。　**気候**：亜熱帯高原気候。年間を通して安定している。　**ベストシーズン**：四季を通じて過ごしやすい。　**アクセス**：関西国際空港から直行便はないので、広州などで乗り継ぐとよい。貴陽龍洞堡空港から貴陽中心部までは約12km、タクシーで約40分。

©中国国家観光局（大阪）

## 黄果樹瀑布

●こうかじゅばくふ　貴陽中心部から車で約2時間

### 大迫力の滝で感じる自然の力

貴陽から車で約2時間の距離に位置する黄果樹風景区は、十数ヶ所の滝と天星橋景区が組み合わさった景勝地区。見どころは、アジア最大の滝である黄果樹瀑布で、幅101m、高さ77mと、間近で見ると大迫力だ。

水量の多い夏に訪れるのが特におすすめで、水しぶきが舞い上がり、光の角度によって虹がかかったように見える風景は、とても美しく心が洗われるよう。新鮮な空気を吸って、心身ともに浄化できる絶好のリフレッシュスポットだ。

©中国国家観光局（大阪）

©中国国家観光局（大阪）

17の少数民族が暮らす貴州省。点在する村々を訪れて、その文化に触れよう。

# アジア最大の滝と少数民族に出会う

## 4泊5日貴州省の旅

©中国国家観光局(大阪)／黄果樹瀑布

| スケジュール | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈〈乗り継ぎ〉貴陽空港着<br>到着後、ホテルへ 【貴陽泊】 |
| 2 | 午前：黄果樹瀑布へ（車で2時間）<br>昼食：中華料理<br>午後：天龍鎮で仮面劇「地劇」を鑑賞<br>夕食：郷土料理 【貴陽泊】 |
| 3 | 午前：少数民族に会いに凱里へ（車で約3時間）<br>昼食：点心<br>午後：ミャオ族の村、西江千戸ミャオ寨へ<br>夕食：酸湯魚 【凱里泊】 |
| 4 | 午前：革家人の麻塘村へ<br>その後、貴陽へ<br>昼食：豆花麺<br>夕方：貴陽のシンボル、甲秀楼を見学<br>夕食：薬膳料理<br>夕食後、貴州大劇院でショーを鑑賞 【貴陽泊】 |
| 5 | 貴陽空港発 ✈〈乗り継ぎ〉関西空港着 |

### 1日目

**関西空港出発**

経由で貴陽へ！

**貴陽空港着**

ホテルへ。

### 2日目

**午前 黄果樹瀑布**

貴陽中心部から車で約2時間かけて、アジア最大の滝、黄果樹瀑布へ。滝の裏側にある道を歩きながら見学することができ、迫力満点！

©中国国家観光局(大阪)

**昼食 中華料理**

滝の近くのレストランで中華料理のランチ。

**午後「地劇」を鑑賞**

明代の風習を今に伝える老漢族の村、天龍鎮で仮面劇「地劇」を鑑賞。

**夕食 郷土料理**

HOTEL
**シェラトン貴陽ホテル**

2007年に建てられたホテル。客室は広々としており、モダンで個性的なデザイン。貴陽中心部に位置しており、観光しやすい。

住所 貴陽南明区中華南路49号
電話 86-851-588-8888
チェックイン／アウト 15:00／12:00

### 3日目

**午前 凱里へ出発**

少数民族に会いに、凱里に向けて出発！貴陽から凱里までは、車で約3時間。

**昼食 点心**

凱里中心部に到着！点心のランチ。

**午後 西江千戸ミャオ寨へ**

中国最大のミャオ族の村、西江千戸ミャオ寨へ。山の斜面を覆うように建てられた高床式木造建築物は必見！高台から見渡す棚田と、1000を越す住居が建ち並ぶ全景は圧巻。

**夕食 酸湯魚**

ミャオ族名物料理「酸湯魚」のディナー。トマトベースのスープに川魚や野菜が入った、辛酸っぱいスープはくせになる味！夕食後、凱里のホテルへ。

HOTEL
**ゾンフォンホテル**

凱里中心に位置し、西江千戸ミャオ寨まで車で約30分の距離にある。設備も整っており、快適に過ごせる。

住所 凱里市寧波路5号
電話 86-855-869-8299
チェックイン／アウト 14:00／12:00

### 4日目

**午前 麻塘村へ**

ミャオ族の支系、革家人の麻塘村へ。凱里中心部からは車で約40分。ろうけつ染めが美しい民族衣装に惚れ惚れ。

**昼食 豆花麺**

豆腐で作った麺と豆乳スープは優しい味わい。

**夕方 甲秀楼**

貴陽着。貴陽のシンボル、甲秀楼を見学。ホテルにチェックインして、夕食までひとやすみ。

**夕食 薬膳料理**

**夕食後 貴州大劇院**

貴州大劇院で、大型民族歌舞「多彩なる貴州の風」を鑑賞！俳優、女優は大半が少数民族出身で、民族色豊かな演目が楽しめる！

### 5日目

**貴陽空港出発**

帰りも乗り継ぎで関西空港へ！

**関西空港着**

少数民族に出逢えた旅だった！

### …もう1日あったら…

**鎮遠古鎮**

凱里から車で約2時間の距離にある鎮遠古鎮は、中国最美十大古城のひとつ。石畳の通りと、四合院が並ぶ街並みが風情がある。

夜景も美しい！

※このプランはモデルプランです。

# 悠久の時を経て大自然が創り出した仙境の世界

## 湖南省(こなんしょう) 張家界市(ちょうかかいし)

# 武陵源

●ぶりょうげん 世界遺産【1992年登録】
張家界中心部から車で約1時間

武陵源は、張家界森林公園、索渓谷（さくけいよく）自然保護区、天子山（てんしざん）自然保護区などの地域からなる自然保護区の総称である。１９９２年に世界遺産に登録された。

総面積は約２６４㎢にも及び、高さが２００ｍを超える岩の柱が３１００本以上も林立する岩山の世界は、一見荒涼であるが、豊かな森林が広がり様々な生態系を育んでいることから、「仙境の縮小版」と呼ばれることもある。

この世界でも類を見ない大規模な奇岩群は、数億年の間に起こった地殻変動による隆起や、雨風による浸食によって形づくられ、希少な動物や、四季によって様々な色彩を放つ植物達に彩られている。

山頂までは、ロープウェイを使うことも可能だが、大自然を肌で感じながら自分の足で歩くのもまた格別の楽しみだ。

**INFORMATION**

**人口：**169万人　**位置：**湖南省の北西部、湖北省と隣接する場所に位置する。　**気候：**年間を通じて温暖だが、冬は雪も降るので防寒具は必須。　**ベストシーズン：**4～10月。8月までは雨が多いが、霧で幻想的な風景は必見。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、上海や長沙などで乗り継ぐとよい。張家界荷花空港から中心部へは約5km、タクシーで約15分。

## ミャオ族を訪ねて

中国の西南地方、貴州、雲南、四川、湖南、湖北、広東などに広く分布している少数民族のミャオ族は、同一民族でも地域ごとに個性が溢れている。
主に、言語や女性の民族衣装の色彩（紅ミャオ族、青ミャオ族、花ミャオ族など）や、居住地域（短裙ミャオ族（山地に住むミャオ族）、長裙ミャオ族（平地に住むミャオ族）、スカートの丈が異なる）で分けられており、それぞれが独特な文化を育んできた。刺繍やろうけつ染めなどで作られた衣服だけでなく、銀尽くしの装身具にも彼らの美意識の片鱗が見られる。
煌びやかな民族衣装はもちろん、それぞれの民族が今に伝える風習も非常に興味深い。

# 鳳凰古城

●ほうおうこじょう　張家界中心部から車で約4時間

## いにしえの時を感じる幻想的な古鎮

昔ながらの佇まいを今に残す、中国で最も美しいと言われる古城。城の西にある山が、翼を広げて飛ぶ鳳凰の姿に似ていることから、「鳳凰古城」と名付けられた。

ここでは春秋戦国時代から清の時代まで、政治の中心として繁栄した当時の風景がほぼ完全な形で残っており、独特な雰囲気を醸し出している。鳳凰古城は新区と旧市街に分かれており、山に沿って広がる旧市街には沱江が流れ水も豊か。静かに流れる川沿いに、吊脚楼という家屋が建ち並び、現在では民宿や食事処、土産物屋として使用されている。美しくライトアップされた夜は一層幻想的で、中世にタイムスリップしたかのような感覚になる。

©中国国家観光局（大阪）

©中国国家観光局（大阪）

絵画のような風景の中に、人々の暮らしが垣間見える。

# 奇岩・雲海の絶景を訪ねて

## 4泊5日武陵源・鳳凰古城の旅

張家界

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈〈経由・乗り継ぎ〉張家界空港着<br>到着後、ホテルへ　【張家界泊】 |
| 2 | 午前：張家界大渓谷にある世界最長のガラス橋へ<br>観光後、武陵源エリアのホテルへ<br>夕食：竹皿料理　【武陵源泊】 |
| 3 | 午前：百龍エレベーター、天下第一橋などを見学<br>その後、天子山ロープウェイで山頂へ<br>【世界遺産】武陵源のパノラマを見渡す<br>夕食：ミャオ族料理<br>その後、鳳凰エリアのホテルへ（車で約4時間）【鳳凰泊】 |
| 4 | 午前：鳳凰古城を観光<br>昼食後、長沙へ（車で約6時間）<br>夕食：長沙料理<br>その後、ホテルへ　【長沙泊】 |
| 5 | 長沙空港発 ✈〈乗り継ぎ〉関西空港着 |

**1日目**

**関西空港出発**

経由・乗り継ぎで張家界へ！

**張家界空港着**

半日以上かけて到着！到着が遅いのでホテルへ直行。

**2日目**

午前 **張家界大渓谷へ**

2016年8月20日にできた世界最長のガラス橋へ・・・！大渓谷にある断崖をつなぐ橋の上を歩くと、まるで空の上を歩いているかのよう。

夕方 **武陵源のホテルへ**

夕食 **竹皿料理**

名物の竹筒飯は、竹が豊富なこの地域ならでは。

**HOTEL**

**サンシャインホテルリゾート張家界**

ゴージャスなエントランスが印象的なラグジュアリーホテル。

住所 張家界市永定区永定大道2号
電話 86-744-855-9888
チェックイン／アウト 12:00／12:00

**3日目**

午前 **百龍エレベーター、天下第一橋を見学**

世界一高いエレベーターである、ガラスの百龍エレベーターや断崖絶壁にかかる天下第一橋などを見学！

©中国国家観光局(大阪)

午後 **武陵源**

大自然が創りだした圧巻ともいえる岩山の絶景を見渡す！

夕食 **ミャオ族料理**

©中国まるごと百科事典

**HOTEL**

**フェニックス鳳凰ホテル**

鳳凰古城まで徒歩圏内にあるホテル。周辺は美しい風景に恵まれており、景観を存分に満喫できる。

住所 鳳凰県鳳凰路1号
電話 86-743-350-2999
チェックイン／アウト 14:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

**4日目**

午前 **鳳凰古城へ**

中国一美しい古城と言われる鳳凰古城。夜のライトアップも素敵！

午後 **長沙へ**

夕食 **長沙料理**

**HOTEL**

**シェラトン長沙ホテル**

長沙中心部、ビジネス地区に位置しており非常に便利。

住所 長沙市芙蓉中路一段478号
電話 86-731-848-8888
チェックイン／アウト 15:00／12:00

**5日目**

**長沙空港出発**

乗り継ぎで関西空港へ！

**関西空港着**

中国の壮大な景色に心が奪われた旅だった！

武陵源を訪れるには様々なルートがある

…もう1日あったら…

**上海観光**

もう一日あれば、乗り継ぎ地でもう1泊も！例えば上海乗り継ぎなら、ショッピング&グルメも楽しめる！

©中国国家観光局(大阪)

金木犀香る
美しき
山河の町

# 桂林

けいりん

悠然と流れる漓江沿いに開けた街、桂林。その名の通り、秋になると街が桂花=金木犀の良い香りに包まれることから、こう呼ばれるようになった。桂花は酒やお茶などにも使われ、桂林の名産物にもなっている。

桂林は、中国を初めて統一した秦が、この地に桂林群を設置して以来、2000年以上の歴史を持つ。同時期には運河も整備され、交通の拠点としても栄えた。

桂林の風景は古来より「桂林の山水は天下第一」と名高く、多くの文人たちに愛されてきた。その面影は今も残り、世界中の観光客を惹きつけてやまない。

観光は、まず独秀峰、伏波山（ふくはざん）、畳彩山（じょうさいざん）から市内を一望し、漓江沿いを南に歩いた先にある七星公園でひと休み、というのが定番のコース。

## 漓江

●りこう　桂林中心部から車で約1時間

### 「青羅の帯」と称される水墨画の世界

桂林観光のハイライトはなんと言っても漓江下り。全長437kmの流れは緩やかに蛇行し、そのうち桂林～陽朔までの63kmがクルーズのコースとなっている。

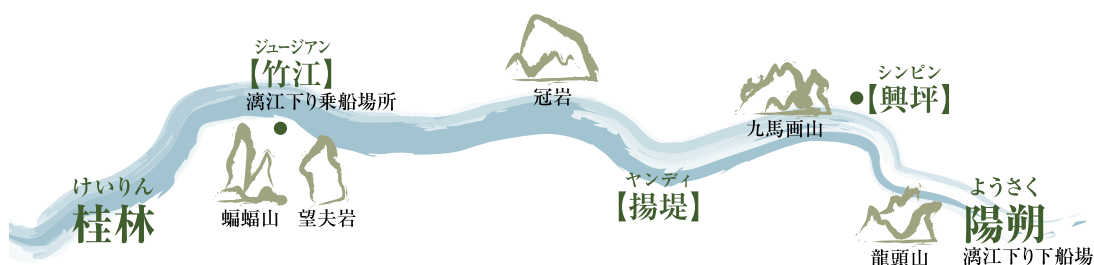
約5時間ほどのクルーズでは、次々と墨色の奇峰奇岩が現れ、絵巻物の世界が続いていく。数々のシャッターチャンスに無我夢中で写真を撮るのもいいが、ここではただひたすらに漓江の流れに身を任せ、かつて「天下第一」と讃えられた中国山水の妙を、心ゆくまま堪能したい。

もちろん、動く画廊とも呼ばれる漓江下りも外せない。郊外にも見どころは多く、、市内のメインストリートには、若者向けのレストランやカフェなどもある。何日か滞在してゆったりと過ごしたい、山河の町だ。

**INFORMATION**

**人口**：522万人　**位置**：広西チワン族自治区の北東部に位置する山に囲まれた町。　**気候**：亜熱帯気候に属しているため、気候は温暖で降水量も多い。夏が長く、冬が短くて四季がはっきりしており、雨季と暑い時期が同時にやってくる。ベストシーズンにも入る4〜7月は雨期の為、雨具の用意を。　**ベストシーズン**：漓江の水量が多い4〜10月がベスト。特に10月は山が紅葉に覆われ、金木犀の香りが満ちていて非常に素晴らしい。夏場は漓江下りには適しているが、かなり気温が高くなるため健康には注意。**アクセス**：関西国際空港から直行便はないので、上海や香港などで乗り継ぐとよい。桂林両江国際空港から中心部へは約30km、タクシーで約45分。

## 漓江下りルート

桂林らしい風景に出会えるのは竹江出航後30分以上経過してからで、特に絶景ポイントなのは揚堤のあたりから。

20元紙幣にも描かれている漓江。興坪付近で、同じ景色の場所を見ることも出来る。

# 龍勝棚田

●りゅうしょうたなだ　桂林中心部から車で約1時間半

## 雄大な自然と曲線美に目を奪われる

龍勝棚田は龍脊山の山岳地帯に開拓され、「世界の棚田の冠」と称されるほどスケールの大きな棚田が広がる景勝地。

この棚田は元の時代から今も変わらずその姿を残しており、代々この地に暮らす人々が、絶え間ない努力とノウハウを重ねて守ってきた努力の賜物である。

# 蘆笛岩

●ろてきがん　中心広場から車で約20分

## 煌びやかな鍾乳洞の大宮殿

カルスト地形の山を内側に潜って見ることができるのが、桂林最大の鍾乳洞、蘆笛岩である。

昔、山の斜面にある洞窟を吹き抜ける風が葦笛の音に似ていたことから、こう名付けられた。林立する鍾乳洞はライトアップされ、とても神秘的。

©中国国家観光局（大阪）

©中国国家観光局（大阪）

# 象鼻山

●ぞうびざん　中心広場から徒歩約10分

## 桂林のシンボル カルスト地形の奇跡

桂林の市街地、象山公園にある山。象が鼻から水を飲んでいるように見えることから、象鼻山と呼ばれるようになった。

象の腹に当たる部分には桂林の名産、三花酒の貯蔵庫があり、向かいの博物館では購入もできる。

# 山水画の世界に浸る

## 3泊4日桂林の旅

龍勝棚田
蘆笛岩
日月塔
象鼻山
漓江
月亮山
陽朔
遇龍河
桂林市

桂林

### スケジュール

| | スケジュール |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈ 広州空港着<br>到着後、新幹線で桂林へ（約3時間）<br>夕方：ホテル着<br>夕食：中華料理　【桂林泊】 |
| 2 | 午前：漓江を下り、陽朔へ<br>午後：陽朔でお店巡り<br>夕方：陽朔郊外の遇龍河の散策、風光明媚な月亮山を見学<br>夕食：四川料理　【桂林泊】 |
| 3 | 午前：龍勝棚田へ<br>その後、桂林市内へ<br>昼食：飲茶<br>午後：蘆笛岩、象鼻山、日月塔へ<br>夕食：桂林料理　【桂林泊】 |
| 4 | 朝食後、新幹線で広州へ（約3時間）<br>その後、空港へ<br>広州空港発 ✈ 関西空港着 |

**関西空港出発**
直行便で広州へ！

**広州空港着**
約4時間15分で到着！新幹線で桂林へ出発！

夕　食 **中華料理**
ホテルのレストランでモダンチャイニーズディナー。

2日目

午　前 **漓江下り**
竹江埠頭から一斉に船がスタート！約4時間かけて、ゆっくりと船旅を楽しむ。船内でのクルージングランチもいい思い出に…。

午　後 **陽朔でお店巡り**
陽朔に到着！埠頭から歩いてすぐの西街にはおしゃれなお店がひしめく。

夕　方 **遇龍河の散策、月亮山を見学**
遇龍河でいかだに乗って川遊びを楽しんだ後、石灰岩の中央に空いた丸い穴が満月のように見える風光明媚な月亮山へ。

夕　食 **四川料理**
本場はやっぱりおいしい！

3日目

午　前 **龍勝棚田**
約700年の歴史がある棚田は、青空にのぼる天のはしごのように延々と続く。

©中国国家観光局（大阪）

昼　食 **飲茶**
桂林市内に戻って飲茶を満喫♪

午　後 **蘆笛岩**
なんとも幻想的な鍾乳洞…！！

©中国国家観光局（大阪）

夕　方 **象鼻山**
まるで象みたいな山！鼻と足の間の円形の洞窟は「水月洞」と呼ばれている。

©中国国家観光局（大阪）

**日月塔**
夕方になるとライトアップされて、とても綺麗。

夕　食 **桂林料理**
名物桂林ビーフンなどの桂林料理は酸っぱくて辛いのが特徴！

4日目

午　前 **新幹線で広州へ**

**広州空港出発**
素晴らしい3泊4日！

**関西空港着**
桂林の見所を沢山観光して満足な旅だった！

HOTEL
**桂林漓江大瀑布ホテル**
桂林の中心部に位置し、観光に便利な立地。北側の壁面にはギネスに登録されている人口の大滝がある。
住　所 桂林市秀峰区沙湖北路1号
電　話 86-773-282-2881
チェックイン／アウト 15:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

…もう1日あったら…

桂林尽くしの旅！

**肇慶日帰り観光**
小桂林と呼ばれる肇慶の日帰りツアー。せっかくここまで来たのだから、「もうひとつの桂林」も見ておこう！

# 歴史・自然・食が揃う 見どころ満載の都市

# 四川（しせん）

四川と言えばパンダの故郷、そして麻婆豆腐や担々麺といった激辛な四川料理、三国志ゆかりの地として、日本人が思い描くザ・中国が味わえる大都市だ。

四川省は中国で3番目に人口が多く、総面積は日本の約1.3倍にも及ぶ。西部はチベット族が多く住むカンゼ・チベット族自治州、アバ・チベット族自治州からなるチベット文化圏、南部は涼山イ族自治州、東部は漢民族を中心とした街で形成されており、多様な文化を内包している。

自然環境にも恵まれており、省都である成都は、肥沃な四川盆地の中心であることから、「天府の国（物産の豊かな土地）」と呼ばれ、漢方薬材の採集地としても有名だ。地元産のスパイスをたっぷり使用した四川料理は、地元の人々の元気の源。2011年にはユネスコ美食都市にも認定されており、食

道楽が楽しいグルメの都だ。「成功する都市」、フォーチュンシティと呼ばれる縁起のいい街でもある。
その他にも多くの世界遺産や観光スポットが点在しており、見どころも豊富。

**INFORMATION**

**人口：**8204万人　**位置：**中国西南部に位置する省。省都の成都は、四川盆地の中心に位置し、中国西南エリアの商業、貿易、金融、農業の中心となる大都市。　**気候：**亜熱帯気候に属し、複雑な地形とモンスーンの影響で、東と西の気候は全く異なる。東の盆地は亜熱帯気候で四季がはっきりしており、年平均気温は14～19℃。冬は雪が少し降り、春は暖かく乾燥する。長江沿岸部は、熱が籠りやすく真夏の気温は38度以上に達することも。四川省西にある高原の大部分の地域は、寒く乾燥していて、マイナス36℃と観測されたところもある。**ベストシーズン：**主な観光地である成都は、雨期を避けた3月～6月、9月～11月が観光に最適。九寨溝は7月～10月がベスト。この時期はフライトも増え、多くの人がこの地を訪れる。特に木々が色づく10月がオススメだが、10月初旬は中国の大型連休に当たるため早めに手配を進めておかないと行けなくなってしまうので注意。　**アクセス：**関西国際空港から成都/直行便で約5時間。成都双流国際空港から中心部へは約16km、タクシーで約40分。九寨溝/直行便はないので、上海や成都などで乗り継ぐとよい。九寨溝黄龍空港から九寨溝国家級風景名勝区へは約120km、タクシーで約90～120分。

©中国国家観光局(大阪)

# 九寨溝

●きゅうさいこう 世界遺産【1992年登録】
九寨黄龍空港から九寨溝溝口まで車で約1時間半

## 光と水が混在する童話の世界

九寨溝は、四川省北部にある、透き通った水が流れる美しい渓谷。その渓谷沿いに広がる景勝エリアを九寨溝国家級風景名勝区と呼び、広大な敷地の中には大小100以上の湖沼や瀑布が点在している。

1970年代に森林伐採の労働者によって発見されるまで知られることのなかったこの秘境は、辺り一帯が石灰岩質の地層が浸食されて出来たカルスト地形であるため、湖沼の底に沈殿した真っ白な石灰成分が太陽の光を反射することで、空の色を色彩豊かに映し出す、神秘的な景観を成している。エメラルドグリーンに輝く湖と、森と空とのコントラストはまさに絶景。オンシーズンには飛行機の本数も増える、中国で人気の世界遺産だ。

**【長海】**
標高3100m地点にある九寨溝で最も広く、深い湖。氷堆石が塞がって生まれた氷河地形の典型的な景観を見ることができる。

**【五花海(ごかかい)】**
九寨溝で最も透明度の高い湖。石灰の浄化作用で湖底に沈んだ倒木までくっきり見える他、九寨溝の湖の中で唯一高山冷水魚が生息している。

**【諾日朗瀑布(だくにちろうばくふ)】**
標高2365m地点にあるこの滝は中国一の幅を誇る。落差は20m程もあり、その勢いは非常にダイナミック。

©中国国家観光局(大阪)

# 黄龍

●こうりゅう　世界遺産【1992年登録】
九寨黄龍空港から車で約1時間半

## 神秘の色彩美を放つ石灰の棚田

九寨溝と合わせて観光に訪れる人も多い黄龍国家級風景名勝区は、富士山より高い、およそ3700mの高地に広がる景勝地。その地形が岷山山脈（みんざんさんみゃく）を登る黄色い龍に見えることからそう名付けられたこの場所は、地表に露出した石灰岩層に、水が溜まってできた大小の池が、段々畑状に広がる美しい光景が見どころ。天候により多彩な色彩に変化する様は絶景である。

高地にあるため、見どころの一つである五彩池までロープウェイを使い、下り道は景色を楽しみながら下るのがおすすめ。

**【五彩池】**

693もの小池が蓮の花のように並び、「人間瑤池（この世の仙境）」と称えられる。

**【争艶彩池（そうえんさいち）】**

およそ650以上もの池から成る争艶彩池は、千枚田のように広がる彩池。文字どおり艶やかな美しさを誇る景観が楽しめる。

# 四川省絶景紀行

## 7泊8日四川省の旅

©中国国家観光局(大阪)/九寨溝

| スケジュール | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈成都空港着<br>到着後、成都市内のホテルへ 【成都泊】 |
| 2 | 午前:パンダ繁殖基地へ 昼食:担々麺<br>午後:松藩を散策後、九寨溝へ<br>夕食:中華料理 【九寨溝泊】 |
| 3 | 午前:【世界遺産】九寨溝へ 昼食:中華バイキング<br>午後:長海や諸日朗瀑布など九寨溝の見どころを観光<br>夕食:名物キノコ料理 【九寨溝泊】 |
| 4 | 午前:【世界遺産】黄龍へ 昼食:郷土料理<br>午後:五彩池、争艶彩池などを観光後、茂県へ<br>夕食:中華料理 【茂県泊】 |
| 5 | 午前:茂県から都江堰へ その後、成都へ<br>昼食:四川小吃料理 午後:武候祠、錦里へ<br>夕食:水煮肉片 【成都泊】 |
| 6 | 午前:峨眉山へ 昼食:郷土料理<br>午後:峨眉山観光 夕食:四川風火鍋 【峨眉山泊】 |
| 7 | 午前:【世界遺産】楽山大仏へ<br>昼食:豆腐料理 その後、成都へ<br>成都到着後、ホテルにチェックイン<br>その後、スーパーでお土産探し<br>夕食:四川料理 【成都泊】 |
| 8 | 成都空港発 ✈関西空港着 |

### 1日目

**関西空港出発**

直行便で成都へ!

**成都空港着**

ホテルへ。

### 2日目

午前 **パンダ繁殖基地**

パンダと会える繁殖基地へ。希少動物であるジャイアントパンダを保護し、自然に近い環境で飼育、繁殖をしている。

©中国国家観光局(大阪)

昼食 **担々麺**

本場の担々麺

午後 **松藩へ 畳渓海子、松藩古城を散策**

夕食 **中華料理**

ホテルのレストランでゆっくりディナー。

### 3日目

午前 **九寨溝へ**

エメラルドグリーンに輝く湖、森と空のコントラストはまさに絶景!エコバスと徒歩にてじっくりと観光。

©中国国家観光局(大阪)

昼食 **中華バイキング**

午後 **さらに観光!**

九寨溝で最も広く深い湖「長海」や中国一の幅を誇る滝「諸日朗瀑布(だくにちろうばくふ)」など午後もまだまだ見どころを巡る!

©中国国家観光局(大阪)

長海

諸日朗瀑布

夕食 **キノコ料理**

名物キノコ料理を堪能した後、ホテルへ。

### 4日目

午前 **黄龍へ出発**

神秘の景観・黄龍へ移動。車窓も楽しみながら約1時間の道程。

昼食 **郷土料理**

観光の前に腹ごしらえ!

午後 **さらに観光!**

黄龍に到着!ロープウェイにて約3500mまで一気に移動。下りハイキング(約3時間)中、五彩池、争艶彩池などを観光。

©中国国家観光局(大阪)

©中国国家観光局(大阪)

夕方 **茂県へ移動**

観光後、今日の宿泊地、茂県へ向かって約4時間の移動。

夕食 **中華料理**

ホテルに到着!遅くなったので、本日はホテル内で中華のディナー。

HOTEL
**茂県インターナショナルホテル**

世界自然遺産に繋がる、中央交通線のそばにあり、九寨溝、黄龍観光の拠点としてよく利用されるホテル。

住所 茂県鳳儀鎮甘青村
電話 86-837-742-7777
チェックイン/アウト 14:00/12:00

HOTEL
**インターコンチネンタル九寨溝**

山間の静かな高地に佇むホテル。周辺20キロ以内には、石灰岩のプール、九寨の美しい草原など、見逃せないスポットが点在している。

住所 漳扎鎮甘海子風景区
電話 86-837-778-9999
チェックイン/アウト 14:00/12:00

### 午　前　都江堰（とこうえん）へ

茂県から約2時間かけて、世界最古の古代水利施設であり、古代の優れた土木技術を今に残す都江堰へ。観光後、成都へ。

### 昼　食　四川小吃料理

©中国国家観光局(大阪)

### 午　後　武候祠（ぶこうし）・錦里（じんり）へ

三国志ゆかりの武候祠、そして隣に位置する錦里では明、清時代の建築風格を再現して造られた街並みを散策！

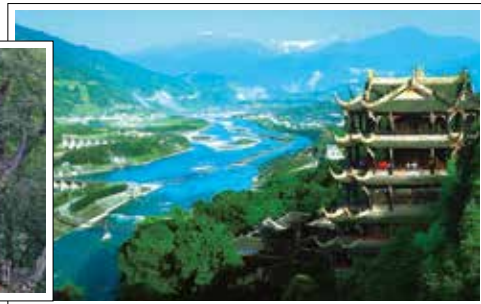
武候祠
©中国国家観光局(大阪)

錦里

### 夕　食　水煮肉片（シュイジューロウピェン）

ディナーは、唐辛子と花椒をたっぷり入れた油汁で肉と野菜を煮込んだ水煮肉片。ピリ辛な四川の味がくせになる！

---

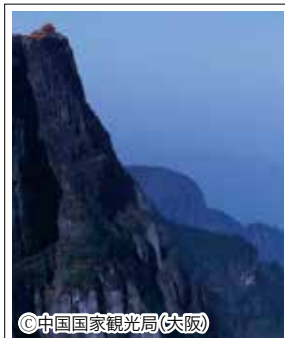
## 6日目

### 午　前　峨眉山（がびさん）へ向けて出発！

仏教の聖山峨眉山へ向けて出発！付近に到着後、景区観光バスにて雷洞坪（ロープーウェイの入口）へ。

### 昼　食　郷土料理

### 午　後　峨眉山（がびさん）観光

峨眉山は中国四大仏教名山のひとつ。山全体が風景区になっており、頂上付近で見ることができる雲海は、より一層この山を神秘的に見せる。往復ロープーウェイを利用し、金頂、華厳寺、展望台より絶景をたっぷり鑑賞。その後、景区観光バスにて入口へ。

©中国国家観光局(大阪)

©中国国家観光局(大阪)

### 夕　食　四川風火鍋

ホテル近くのレストランで、火鍋のディナー。火鍋料理は四川の人々にとって日常的な食べ物。

激辛四川火鍋！

**HOTEL**

**ホンジューシャンホテル**

世界遺産『峨眉山風景区』の報国寺隣に位置する。滞在客が快適に滞在できるよう、サービスとアメニティを兼ね揃えた居心地の良いホテル。

住　所　峨眉山市報国寺景区
電　話　86-833-552-5888
チェックイン／アウト　12:00／12:00

---

## 7日目

### 午　前　楽山大仏（らくさんだいぶつ）

中国七不思議のひとつ、世界遺産楽山大仏へ。楽山大仏は世界最大の石刻大仏と言われており、この辺りは昔洪水が頻発したため、治水を願って造られたとされている。徒歩にて観光後、遊覧船からその全貌を見学。

©中国国家観光局(大阪)

### 昼　食　豆腐料理

名物豆腐料理のランチ。ランチ後、成都へ。

### 午　後　お土産探し

ホテルにチェックイン。ちょっと休憩したら、スーパーでお土産探し。

鮮花餅はバラの花びらで作られている

### 夕　食　四川料理

本場の麻婆豆腐など、四川料理を堪能！本場の四川料理は、花椒（ホァジャオ）の辛さが痺れる！

©中国国家観光局(大阪)

**HOTEL**

**ザリッツカールトン成都**

空港から車で約40分、成都の中心地である天府広場からも程近く、『富力広場』というショッピングモールも隣接している。

住　所　成都市順城大街269号
電　話　86-288-358-8888
チェックイン／アウト　14:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

---

## 8日目

### 午　前　朝食後、空港へ

**成都空港出発**

大満喫7泊8日！

**関西空港着**

観光からグルメまで盛りだくさんの四川旅行だった！

…もう1日あったら…

成都から車で約1時間

### 青城山（せいじょうさん）

道教の発祥地のひとつとして古代より知られており、世界遺産にも登録されている。

# 雲南

うんなん

## 少数民族が彩る自然に囲まれた理想郷

ミャンマー、ラオス、ベトナムと国境を接し、横断山脈がチベットまで続く雲南省は中国の秘境。

中国に56ある少数民族のうち、26もの少数民族が雲南省で暮らしており、そのうちここだけにしかいない少数民族は15もある。多様な文化が入り混じり、共存しているのが、この地域の最大の魅力だ。

高低差の大きい地形により、各地域が織り成す風景や気候もバラエティに富んでいる。省都の昆明は「常春の城」と呼ばれ、年間を通じて穏やかな気候である一方、チベットへの入口である香格里拉（シャングリラ）のある北部は亜寒帯気候に属し、冬場はマイナス10度を下回ることもある。タイ族が多く住む南部の西双版納（シーサンパンナ）付近では、ほぼ一年中暑く、南国

INFORMATION

**人口：**4742万人　**位置：**中国西南部に位置する。省都の昆明は高原地帯にあり、人口の3分の1が少数民族。また1400年の歴史を有する国家歴史文化名城でもある。　**気候：**どの地域でも季節ごとの平均気温よりも日単位（日中と夜）の平均気温の方が変化が大きいという珍しい特徴がある。　**ベストシーズン：**雨期と乾期があり、乾期の11月〜4月が観光には最適。雨期は5月〜10月まで続く。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、上海などで乗り継ぐとよい。昆明長水国際空港から中心部へは約25km、タクシーで約40分。

そのものの雰囲気が漂っている。
自然と人が紡ぎ出す雲南の表情は、訪れた人にしかわからない、桃源郷の情景だ。

# 少数民族が作った古代中国の美しさ

# 麗江古城

●れいこうこじょう　世界遺産【1997年登録】

## 守られ続ける瓦屋根と石畳の町

かつて「茶馬古道（ちゃばこどう）」と呼ばれた雲南とチベットを結ぶ交易路として栄えた麗江。独特の文化を持つナシ族が多く住む町として、歴史を刻んできた美しい街だ。

麗江古城は城壁の無い古城として街を形成しており、その繁栄ぶりは今も健在。エリア全体が世界文化遺産に登録されており、明清時代の建築物や、玉龍雪山（ぎょくりゅうせつざん）の清らかな水が流れる水路、入り組んだ石畳の路地が迷路のように続き、昔ながらの街並みを残している。

また、この地に多く暮らすナシ族は、チベット族や近隣の少数民族、漢民族との関係を良好に保ち、800年以上もの間戦乱と無縁であったことも、旧市街の景観を保つことができた理由のひとつであ

旧市街の四方街は麗江古城の中心となる大きな広場。ここは茶馬古道という昔の東西通商ルートの重要な拠点のひとつだった。

ろう。

1996年に大きな地震に見舞われ多大な被害を受けたが、かつての街並みを愛した麗江の人々は、近代的な建物への建て替えではなく、古き良き時代の趣を取り戻すことを選択し、見事復興を遂げたのである。

多くの人々の想いによって守られてきたこの場所は、これからも訪れる人を温かく受け入れてくれるに違いない。

玉泉公園は麗江古城から西北約1kmのところにある、美しい自然公園。
龍の王である黒龍がこの池に住んでいたという伝説が残っており、別名黒龍潭(こくりゅうたん)公園とも呼ばれる。

万古楼(ばんころう)からは麗江古城と田園風景を見下ろすことができ、また玉龍雪山の万年の氷河も見渡せる。

# 玉龍雪山

●ぎょくりゅうせつざん　麗江中心部から車で約40分

## ナシ族が崇める神々の住まう山

麗江の北約15kmにそびえる玉龍雪山を中心とした景勝地。ナシ族の人々の神山としても称えられており、巡礼者も後を絶たない。

主な見どころは、ビジターセンターのある甘海子(ガンハイズ)、雲南杉の原始林にある巨大な芝生など。天気の良い日はその絶景を見ようと特に混み合うので、時間に余裕を持って訪れたい。

### 麗江と共に生きるナシ族

山岳地帯に暮らし、外部との交流が少なかったため、独特の文化と風習を今も守り続けるナシ族。彼らが信仰するトンパ教は、チベット仏教に影響を受けた自然崇拝に根付いた原始宗教であり、トンパ文字は世界に現存する唯一の象形文字といわれている。ナシ族の古都と呼ばれる麗江は、彼らの素朴な文化が活きる街だ。

©中国国家観光局(大阪)

# 石林

●せきりん　世界遺産【2007年登録】
昆明中心部から車で約2時間

## 自然が生んだ石の芸術

©中国国家観光局(大阪)

中国南方カルストを代表する石林は高さ20～30mの大石柱が林立し、「世界一の奇岩森林」と呼ばれている。

観光客向けに整備されているこの風景区は、歴史も古く、キノコのような形をしたもの、剣のように尖ったものなど、様々なタイプの奇岩が残っており、見ごたえは十分だ。

©中国国家観光局(大阪)

# 三江併流地域

●さんこうへいりゅうちいき　世界遺産【2003年登録】
香格里拉中心部から車で約2時間

## 三つの河が織り成すダイナミックな風景

青海チベット高原の南に位置する三江併流地域は、金沙江(長江)、瀾滄江(メコン)、怒江(サルウィン)の3つの河川がそれぞれ交わることなく平行に流れている一帯で、珍しい地形と、中国でも有数の多種多様な生物が生息する地域として、2003年に世界自然遺産に登録された。

中国で最も多数の少数民俗が共存する区域でもある。

# 少数民族の文化に触れる

## 4泊5日雲南省の旅

©中国国家観光局(大阪)／麗江

| スケジュール | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈〈乗り継ぎ〉昆明空港着<br>到着後、ホテルへ<br>夕食：過橋麺 【昆明泊】 |
| 2 | 午前：【世界遺産】石林へ（車で2時間）<br>着後、石林湖、小石林など、天下の奇岩を見学<br>昼食：中華料理　昼食後、空港へ<br>昆明空港発 ✈ 麗江空港着<br>着後、ホテルへ<br>夕食：鶏豆涼粉 【麗江泊】 |
| 3 | 午前：玉龍雪山へ<br>印象・麗江を鑑賞<br>昼食：ビジターセンターのフードコート<br>午後：白沙村（ナシ族の村）を散策、麗江市博物院へ<br>夕方：玉泉公園<br>夕食：ナシ族風焼肉 【麗江泊】 |
| 4 | 午前：【世界遺産】麗江古城<br>昼食：ナシ族の歓待料理、スペアリブの燻製の鍋<br>午後：麗江古城の街を散策　その後、空港へ<br>麗江空港発 ✈〈乗り継ぎ〉乗り継ぎ都市着<br>到着後、ホテルへ 【乗り継ぎ都市泊】 |
| 5 | 乗り継ぎ都市発 ✈ 関西空港着 |

### 1日目

**関西空港出発**

乗り継ぎで昆明へ！

**昆明空港着**

ホテルへ。

夕　食　**過橋麺**

米製の麺にキノコや野菜を乗せて食べるスープは日本人の口によく合う！

HOTEL

**ソフィテル昆明**

昆明中心部に位置する昆明有数のインターナショナルホテル。52階の超高層ビルからは昆明市を一望できる。

住　所　昆明市西山区環城南路777号
電　話　86-871-6863-9888
チェックイン／アウト　14:00／12:00

### 2日目

午　前　**石林**

昆明から車で約2時間の石林へ！石林湖、小石林など、天下の奇岩をじっくりと見学。

©中国国家観光局(大阪)

昼　食　**中華料理**

夕　方　**昆明空港出発**

**麗江空港着**

夕　食　**鶏豆涼粉**

到着後ホテルにチェックイン。ホテル近くのレストランで名物、鶏豆涼粉のディナー。鶏豆涼粉は、ところてんに似た麺料理。麗江ならではの作り方で澱粉を煮溶かして型に流し、それを胡麻油と調味料等をかけて食べる独特のスタイルが特徴。

### 3日目

午　前　**玉龍雪山**

雲南アルプスの名峰、玉龍雪山を観光。エコバスとロープウェイを乗り継ぎ、玉龍雪山大展望台より主峰を臨む。

**印象・麗江の鑑賞**

中国映画界の巨匠、チャン・イーモウがプロデュースした、印象・麗江を鑑賞！玉龍雪山の壮大な自然風景をバックに、屋外巨大ステージで繰り広げられる民族スペクタクルは圧巻！

フードコートランチ

午　後　**白沙村**

トンパ文字で有名なナシ族の村、白沙村を散策。

**麗江市博物院**

麗江市博物院でトンパ文化を詳しく知る。

夕　方　**玉泉公園**

園内の湖面に映る玉龍雪山が美しい玉泉公園へ。

©中国国家観光局(大阪)

夕　食　**ナシ族風焼肉**

豚バラ肉を皮が飴色パリパリになるまで焼き、スライスしているので、赤身が軟らかいのに皮はカリッと香ばしい！地元のからし粉をつけて食べるとさらにやみつきに！

HOTEL

**インターコンチネンタル麗江エンシエントタウン**

麗江市の中心部に位置する全270室のデラックスホテル。

住　所　麗江市古城区祥和路276
電　話　86-888-558-8888
チェックイン／アウト　14:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

### 4日目

午　前　**麗江古城**

東大街や中心広場の四方街を歩く。古城の全景を望む万古楼から眺める街並みはため息もの。

昼　食　**スペアリブの燻製の鍋**

午　後　**まだまだ散策！その後、空港へ**

**麗江空港出発**

**乗り継ぎ都市の空港着**

着後、空港近くのホテルへ。

### 5日目

**乗り継ぎ都市の空港出発**

あっという間に4泊5日！

**関西空港着**

美しい景色や街並みにうっとりとした素晴らしい旅だった！

…もう1日あったら…

シャングリラのおばあちゃん

**シャングリラ散策と三江併流地域**

チベット族が多く住むシャングリラの街並みを楽しみ、ここを拠点に世界遺産の三江併流地域へ。

©中国国家観光局(大阪)

# 信者が集い祈りを捧げる

## チベット自治区

# ラサ

世界の屋根と称されるチベット高原の中心に位置するラサは、乾燥した大地と雪を頂く高峰群が広がる、まさに「天空の世界」。雄大な自然の中で人々の篤い信仰が息づく、独特の文化が特徴だ。

20世紀初頭まで鎖国状態だったこの地は、長い間旅人達の間で秘境として語り継がれてきた。1959年、中国共産党によりチベットが陥落。チベット仏教の最高僧であるダライ・ラマ14世はインドへの亡命を余儀なくされた。複雑な政治状況が続く中、1994年にポタラ宮が世界遺産に登録されてからは、一生に一度はここを訪れたいと願うチベット仏教の信者だけでなく、世界中から観光客が殺到。2006年に青蔵鉄道が開通してからは更に、漢民族資本のデパートやホテルが開業するなど、急速な発展を遂げた。

近年、世界中の多くの秘境がそ

©中国国家観光局(大阪)

うであるように、ここラサも近代化という時代の流れに抗うことはできないようだ。しかしながら、この地に集う巡礼者達の祈りは変わることはない。輪廻や因果応報と言ったチベット仏教の哲学を信じ、ただひたむきに他者の幸福に祈りを捧げる人々。チベット語で「ラ」＝神、「サ」＝土地、即ち「神の地」という意味が込められたこの場所で、チベットの人々の心の在り方に触れてみたい。

**INFORMATION**

**人口：**60万人　**位置：**チベット高原の中心に位置し、標高3650m、富士山の山頂より少し低い所にある。　**気候：**チベットには日本と同様に四季があるが、モンスーンの影響を受けるため6月下旬～9月上旬は雨期、9月中旬～6月中旬は乾期に大別される。雨期に年間降水量のほとんどが降り、乾期は雨や雪が少なく、猛烈に乾燥する。標高が高いため「1日の中に四季がある」といわれるほど、昼夜の寒暖の差が大きく、紫外線は一年中強烈なため、対策を万全にして訪れたい。日照時間が長く、年間日照時間が3000時間もある。夏は夜21：00まで日は沈まない。　**ベストシーズン：**4月～10月がベストシーズン。4～5月は林芝（ニンテイ）にある雪山の麓に桃の花が咲き、9～10月は森が様々な色に染まる。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、上海、北京、成都などで乗り継ぐとよい。ラサゴンガ空港から中心部へは約100km、タクシーで約1時間。
※2017年1月現在、外国人がチベット自治区内を自由に移動することはできない。

チベットの青い空に映えるタール寺の如来八塔 。

セラ寺での問答修行の様子。問答修行とは、質問を出し、答え合い仏教の知識と理解を深める修行の一種。

©中国国家観光局（大阪）

# ポタラ宮

●ぽたらきゅう　世界遺産【1994年登録】

## 荘厳な佇まいに圧倒される チベットのシンボル

©中国国家観光局（大阪）

マルポリ（チベット語で紅山）の上に建てられた、ダライ・ラマの冬の宮殿。チベットの人々から「ツェ・ポタラ（最高の王宮）」と崇められ、チベット仏教の巡礼者達はここを目指してラサにやって来る。

「ポタラ」とは「補陀落」を意味し、観音菩薩の住まう場所、つまり極楽浄土を表している。広大な宮殿の内部は、白壁の白宮と赤壁の紅宮の2つに分けられており、白宮は政治活動と生活、紅宮は宗教活動の場とされている。敷地内には歴代のダライ・ラマの霊廟もあり、ミイラが安置されている。

チベット仏教に於いて、非常に重要な役割を果たすこの宮殿は、一日の観光客を制限しているため、余裕を持って訪れたい。

©中国国家観光局（大阪）

# ノルブリンカ

●のるぶりんか　世界遺産【2001年登録】

## ダライ・ラマの夏の離宮

18世紀中旬に建てられたノルブリンカは、市街地西部に位置するダライ・ラマの夏の離宮。チベット語で「ノルブ」＝宝石、「リンカ」＝園から、「宝石の園」という意味を持つ。

敷地は入口から、東宮、中部、西園の3つに分けられており、ラサの頤和園とも呼ばれる美しい公園だ。

# 大昭寺

●だいしょうじ　世界遺産【2000年登録】

## 巡礼者で賑わうチベット仏教の総本山

チベット仏教独特の祈りの作法、五体投地で祈りを捧げる人々や、一回回せば念仏を一回唱えたことになるというマニ車を備えた回廊で、コルラ（時計回りにまわること）をしながら巡礼する人々でいつも賑わっている。

内部は薄暗く、チューメ（バターランプ）のゆらゆらとした炎と信者が唱える念仏で、神秘的な雰囲気が漂っている。

©中国国家観光局（大阪）

# ヤムドゥク湖

●やむどぅくこ　ラサ中心部から車で約2時間

## 紺碧に輝く聖なる湖

チベット仏教三大聖湖のひとつ、ヤムドゥク湖。。標高4250mに位置し、「トルコ石の湖」と称されるように、紺碧の美しい湖が荒涼とした大地によく映える。

近年はラサ観光と共に訪れる観光客も多く、湖畔にはヤクやチベット犬がいて、写真を撮ることもできる。

# 天空の街、ラサで感じるチベット文化

## 5泊6日ラサの旅

©中国国家観光局(大阪)/ポタラ宮

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈〈乗り継ぎ〉乗り継ぎ都市着<br>到着後、空港近くのホテルへ 【乗り継ぎ都市泊】 |
| 2 | 乗り継ぎ都市発 ✈ラサ空港着<br>到着後、ガイドと共にラサ中心部へ<br>昼食:トゥクパ(チベット風うどん)<br>午後:【世界遺産】大昭寺へ 【ラサ泊】 |
| 3 | 午前:【世界遺産】ノルブリンカへ<br>その後、チベット家庭料理を体験<br>午後:セラ寺見学、ポタラ宮の巡礼道を歩く<br>夕食:タントゥク(チベット風すいとん) 【ラサ泊】 |
| 4 | 午前:【世界遺産】ポタラ宮へ<br>昼食:中華料理<br>午後:小昭寺、旧市街を散策<br>夕食:チベット料理<br>夕食後、ライトアップされたポタラ宮へ 【ラサ泊】 |
| 5 | 午前:ヤムデゥク湖<br>ラサ空港発 ✈〈乗り継ぎ〉乗り継ぎ都市着<br>到着後、空港近くのホテルへ 【乗り継ぎ都市泊】 |
| 6 | 乗り継ぎ都市発 ✈関西空港着 |

**1日目**

**関西空港出発**

乗り継ぎ都市へ!

**乗り継ぎ都市の空港着**

空港近くのホテルへ。

**2日目**

**乗り継ぎ都市の空港出発**

**ラサ空港着**

ガイドと共にラサ中心部へ。

**昼　食　トゥクパ**

記念すべきチベット初の食事は、チベット風うどんのトゥクパ!香辛料たっぷりのスープがスパイシーで美味!

高カロリー
高たんぱくの
バター茶

**午　後　大昭寺(だいしょうじ)へ**

ラサは高所のため、順応も兼ねてゆっくりと大昭寺を観光。大昭寺を囲む巡礼路(バルコル)を散策した後は茶館でバター茶。体調を考え、この後はホテルでゆっくり過ごし、ディナーもホテルで。

©中国国家観光局(大阪)

**3日目**

**午　前　ノルブリンカへ**

**昼　食　チベット家庭料理**

チベット人のお宅を訪問し、チベット家庭料理を体験!一緒にチベット人のソウルフード、モモ(チベット風餃子)を作る。アツアツでおいしい!

**午　後　セラ寺で僧侶たちの問答修行を見学**

**ポタラ宮の巡礼道を巡礼者と共に歩く**

**夕　食　タントゥク**

ランチを沢山食べたので、ディナーは軽めのチベット風すいとん、タントゥクであっさり。

HOTEL
**セントレジスラサリゾート**

ホテル周辺には大昭寺、ポタラ宮などの観光スポットがあり、神秘的なチベット風情を満喫できる。

住　所 拉薩市城関区江苏路22号
電　話 86-891-680-8888
チェックイン/アウト 15:00/12:00

※このプランはモデルプランです。

**4日目**

**午　前　ポタラ宮**

天気のいい日はチベットの青い空にその姿がよく映える!

©中国国家観光局(大阪)

**昼　食　中華料理**

**午　後　小昭寺**

**旧市街を散策**

**夕　食　チベット料理**

**夕食後　ポタラ宮のライトアップ**

**5日目**

**午　前　ヤムドゥク湖**

車で約2時間!湖畔を散策後、空港へ。

**ラサ空港出発** → **乗り継ぎ都市の空港着**

**6日目**

**乗り継ぎ都市の空港出発** → **関西空港着**

チベットの風を感じた旅だった!

### ・・・もう1日あったら・・・
## 青蔵鉄道の旅

世界最高所を走る青蔵鉄道で、聖都・ラサへ。青海省の省都・西寧からチベット自治区の区都・ラサまでの約2,000kmを約21時間で結ぶ。

車窓に移り変わる雄大な山々、ヤクや羊が群れをなす大草原などのダイナミックな景色は、列車だからこそ楽しめる旅の醍醐味。少しずつ高度が上がっていくため、高度順応にも最適だ。

2,250m
西寧
チベット自治区
ラサ
3,658m

中国西域に広がるイスラム世界
シルクロードを巡る旅

# 新疆ウイグル自治区

しんきょううういぐるじちく

©中国国家観光局(大阪)

新疆ウイグル自治区は、モンゴル、ロシア、カザフスタン、キルギス、タジキスタン、アフガニスタン、パキスタン、インドの8つの国と隣接する中国最西端の自治区。中国最大の砂漠、タクラマカン砂漠を擁し、広大な中国の中にあって中央アジアや中東の雰囲気も併せ持つ特異な地域である。

今でこそ中国の一省区となっている新疆ウイグル自治区だが、歴史的には異なった文化圏に属してきたため、民族、言語、宗教などの点で、中国内地とは大きく異なっている。地理的な条件から、多くの少数民族で構成されており、多様な文化が共存しているが、中でも人口の半数を占めるウイグル族の影響力は強く、街のあらゆるところでイスラム文化が感じられる。

©中国国家観光局(大阪)

カシュガルのバザール。ブリキ細工、木工、せいろ、鍋などを扱う店が多い。

©中国国家観光局(大阪)

街のあちこちで売っているナンは、まさにシルクロードの味。新疆ウイグル自治区のナンは、「ギルダ」と呼ばれるベーグル型が定番。

イスラム教の礼拝堂であるモスクで祈りを捧げる人々。

多民族が暮らす
海から最も遠い街

# ウルムチ

省・自治区としては中国最大の面積を持つ新疆ウイグル自治区。その区都であるウルムチは、新疆ウイグル自治区の政治、経済、文化の中心となっている。

この地域は、長く遊牧民の拠点都市として繁栄して来たが、前漢時代に西域都護府が置かれ、中国と遊牧民国家との間で攻防が繰り広げられた後、中国王朝の支配下に入った。清代には清朝政府がここに満州八旗兵を駐屯させ、新疆支配の中心地とした。19世紀にロシアが侵攻してくると、対ロシアの軍事拠点として重要度を増し、その規模は一段と拡大された。

現在のウルムチは、工業都市として発展を続け、高層ビルの建ち並ぶ大都会。近代的な街とシルクロードの浪漫が交わる街で、中国の新たな一面を発見する。

新疆ウイグル
自治区

**INFORMATION**

**人口：**258万人　**位置：**ユーラシア大陸のほぼ中央に位置しており、世界で最も内陸にある都市として知られる。　**気候：**内陸性乾燥気候のため、気温の年較差、日格差が激しく、とても乾燥しているが、周囲に万年雪を頂く高峰が連なっているため、ウルムチ河などの河川が多く、オアシス都市になっている。**ベストシーズン：**旅行をするなら、7～9月が最も適した季節。この時期は各種果物の収穫の時期でもある。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、上海や北京、青島などで乗り継ぐとよい。烏魯木斉地窩堡空港から中心部までは約17km、タクシーで約30分。

## 紅山公園

●こうざんこうえん

ウルムチ市内を一望する
穏やかな公園

褐色の山肌に由来して「紅山」と呼ばれる山を中心とした公園。

山頂には、清の時代に度々氾濫したウルムチ河の龍を鎮めるために建てられたという言い伝えがある、9層の紅山宝塔が建つ。遥か天山山脈やウルムチの街を一望でき、眺めも抜群だ。

園内には、ボート遊びのできる池や、屋台などがあり、休日を楽しむ地元民からも愛されている癒しのスポット。

©中国国家観光局(大阪)

# 天池

●てんち 世界遺産【2013年登録】
ウルムチ中心部から車で約1時間

## 中国のスイスと称される景勝地

4つの自然保護区で構成されている世界遺産「新疆天山」のうちのひとつ、天池は、ボゴタ自然保護区の中核となる湖。ウイグル語で「聖なる山」を意味するボゴタ山の万年雪と、湖のエメラルドグリーンのコントラストは「中国のスイス」と呼ばれるほど美しく、新疆を訪れる観光客は、必ずここを訪れると言ってもいいほど人気の観光地だ。

天池一帯は森林保護区に指定されており、豊かな自然がたくさん残っている。ケーブルカーで、駐車場から頂上まで直接行くこともできるが、「小天池」と呼ばれる小さい湖や、キーグズイ（カザフ族の移動式住居）を眺めながら、バスやロープウェイで進むのもおすすめ。

観光用のテントやゲストハウスもあり、乗馬や遊覧船での観光も楽しめるので、中国国内からの旅行者は、天池内に宿泊する人も多い。

©中国国家観光局(大阪)

©中国国家観光局(大阪)

## 世界有数の低地にある オアシスの街

# トルファン

ウルムチから約2時間半とアクセスの良いトルファンは、見どころも多く、観光客に人気の都市だ。

ウイグル語で「くぼんだ土地」を意味するこの地は、トルファン盆地の中心に位置し、古くからシルクロードの要衝として栄えてきた。火洲（かしゅう）と呼ばれるように、夏はまさに灼熱の熱さだが、地下用水路の発達により、葡萄やハミ瓜などの果物が豊富なオアシス都市となった。

砂漠の中のオアシスと聞くと、あまり整備されていないこじんまりとした集落を思い浮かべる人も多いと思うが、トルファンの町は思いの外近代的。道路が整備され、ホテルやデパートなどのビルも建っている。見どころは郊外にあるので、ここを拠点にシルクロード観光へ出かけよう。

**INFORMATION**

**人口：**28万人　**位置：**トルファン盆地の中心に位置し、天山南路と天山北路が合流する場所として古くから栄えてきた町。　**気候：**中国語で"火洲"と呼ばれ、夏は酷暑で有名で、かつて最高気温49.6℃を記録したことがある。また、正午の地表温度は80℃にも達する。この地方の暑さは、「砂の中でゆで卵をつくり、壁の上でパンを焼く」という言い方があるほど。　**ベストシーズン：**夏と冬の寒暖の差が激しい。旅行するなら日中は暑いが、シルクロードらしい風景が楽しめる5〜9月がベスト。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、上海や北京、青島などで乗り継ぎ、ウルムチへ。そこから列車でトルファン駅へ向かう。

新疆ウイグル自治区

高昌域は古代中国の西北地区における政治、経済、文化の中心地の一つで、シルクロード上の要衝でもあった。現在ではその遺跡が当時の面影を残している。

# 高昌故城

●こうしょうこじょう　トルファン中心部から車で約1時間

## 約1,000年間 栄えた王城跡地

高昌故城は漢代から約1000年間栄えたトルファンの王城跡地。総面積約200万㎡の城塞都市で、最大3万人が生活していたと言われている。

故城は、日干しレンガを積み上げた建築物で構成されており、風化が激しいところもあるが、その姿は今も面影を残している。

唐代に玄奘三蔵（げんじょうさんぞう）がインドへ行く途中にここに滞在して、1ヶ月にわたり説法を行った場所としても有名だ。

広大な面積のため、入口に待機しているロバ車に乗って見学することをおすすめする。

©中国国家観光局(大阪)

ベゼクリク千仏洞は規模が大きく、文化芸術の宝庫。1982年に中国国務院に全国重点文化財保護団体と認められた。

# ベゼクリク千仏洞

●べぜくりくせんぶつどう　トルファン中心部から車で約1時間

## 石窟内に残るかつてのウイグル文化

火焔山の北麓にある高昌国の仏教遺跡で、80以上の石窟があり、その多くに壁画が残されている。今ではほとんどが異教徒に破壊されたり、ヨーロッパ諸国に持ち去られてしまったが、いくつかは残されており、修復作業がなされている。

中でも鮮やかな色彩を放つ涅槃図や西方浄土などの壁画は必見。当時のウイグル文化を知る上で貴重な資料となっている。

# 火焔山

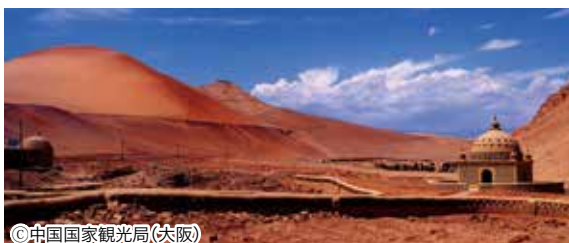
●かえんざん　トルファン中心部から車で約1時間

## 西遊記の舞台で灼熱観光

極度の乾燥地帯であるトルファン盆地の中心にあり、夏には地表から立ち上がる陽炎が燃え上がる炎の様に見えるため、火焔山と呼ばれる。「西遊記」の舞台でもあり、中国では知らない人がいないほど有名な観光地だ。

見渡す限りの乾燥した砂の風景には、植物は一切無く、夏には地表温度が70度を越したこともあるほど。火焔山付近が、「火洲のなかの火洲」と呼ばれる所以である。

©中国国家観光局(大阪)

©中国国家観光局(大阪)

©中国国家観光局(大阪)

# アスターナ古墳

●あすたーなこふん　トルファン中心部から車で約1時間半

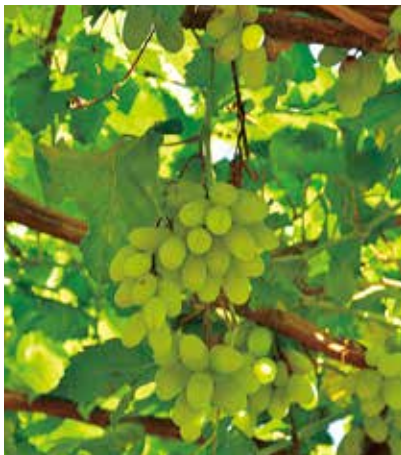
## オアシスの生活を垣間見る地下墓の遺跡

6〜7世紀に栄えた麹氏高昌国（きくしこうしょうこく）時代の西州の墓地群。墓室からは、陶器、文書、絹織物や壁画など、当時の生活ぶりを知ることができる貴重な物が多く発掘されている。どの墓も、傾斜した入口と土洞の墓室となり、家族ごとに埋葬されているのが特徴だ。

数ある墓室のなかでも、現在公開されているのは3カ所で、夫婦のミイラや、壁画などを見ることができる。

# ウイグルの素顔

荒野と砂漠だけではないウイグルのおすすめ情報

## トルファンワイン

トルファンでは葡萄が名産。その葡萄で造るワインも有名である。葡萄農園が多く、夏の間は葡萄の収穫、干し葡萄を作る作業を見ることができる。

自然乾燥した葡萄は甘みが凝縮されて絶品。ウイグルの農家では民家に葡萄を乾燥させる部屋もある。

## ウルムチの国際バザール

ウイグルナイフなどといったウイグルの特産品がたくさん売られている国際バザールは、とても広く、シルクロードの雰囲気が漂う。

香辛料にドライフルーツ、エスニックなお土産などを買うことができる。

# 偉大なシルクロードの玄関口へ

## 4泊5日ウルムチ・トルファンの旅

©中国国家観光局(大阪)/火焔山

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈<経由>ウルムチ空港着<br>到着後、ホテルへ 【ウルムチ泊】 |
| 2 | 午前:紅山公園、新疆ウイグル自治区博物館へ<br>昼食:新疆料理<br>午後:【世界遺産】天池へ<br>その後、トルファンへ<br>夕食:ウイグル族のショーを見ながらディナー<br>【トルファン泊】 |
| 3 | 午前:高昌故城、ベゼクリク千仏洞、火焔山、アスターナ古墳へ<br>昼食:ラグメン<br>ランチ後、ウルムチへ<br>夕食:イスラム料理 【ウルムチ泊】 |
| 4 | 午前:国際バザールへ<br>昼食:ポロ(羊肉のピラフ)<br>午後:南山牧場へ<br>夕食:中華料理 【ウルムチ泊】 |
| 5 | ウルムチ空港発 ✈〈経由〉関西空港着 |

**1日目**

**関西空港出発**
経由でウルムチへ!

**ウルムチ空港着**
ホテルへ。

**2日目**

**午前 ウルムチ観光**
ウルムチ観光は紅山公園から。山頂からウルムチ市内を一望。天気がよければ天山山脈が綺麗に見える。

**新疆(しんきょう)ウイグル自治区博物館**

**昼食 新疆(しんきょう)料理**
イスラム料理と中国西北料理の特色を融合した新疆料理のランチ。ナンに似た生地に羊肉が入った新疆焼きまんじゅうが絶品!

**午後 天池(てんち)**
天池に到着!遊覧クルーズで絶景を楽しむ。観光後、トルファンへ。

**夕食 民族ショー**
ウイグル族の華麗な民族ショーを見ながらディナー♪

HOTEL
**西州ホテル**
シックなインテリアで広々とした客室が自慢。ホテル内には、イスラムや湖南料理のレストランもある。
住所 トルファン市青年路882号
電話 86-995-855-4000
チェックイン/アウト 予約時に確認要

**3日目**

**午前 トルファン**
1日かけてトルファンの見どころを一気に制覇!高昌故城、ベゼクリク千仏洞、火焔山、アスターナ古墳へ。

©中国国家観光局(大阪)

**昼食 ラグメン**
ラグメンは中央アジア一帯で食べられている麺料理で、トマトやピーマンなどの野菜と羊肉が相性ばっちり!トルファンワインにもトライ。ランチ後、ウルムチへ。

**夕食 イスラム料理**

シシカバブなどのイスラム料理に舌鼓!

HOTEL
**ヒルトンウルムチ**
ウルムチの観光スポットへも容易にアクセスの出来るホテル。エレガントな内装の客室で快適に過ごせる。
住所 ウルムチ米東区紅光山路1237号
電話 86-991-783-8888
チェックイン/アウト 14:00/12:00

**4日目**

**午前 国際バザールへ**
エスニックな雑貨やスパイスなどを購入!!

**昼食 ポロ**
ランチは、中央アジアの家庭料理の代表格、ポロと呼ばれる羊肉のピラフを食す。

**午後 南山(なんざん)牧場へ**
遊牧民カザフ族の放牧地、南山牧場へ。夏場は一面に緑の草原が広がり、民族衣装を着てパオで生活する彼らの暮らしぶりを見ることができる。

**夕食 中華料理**

**5日目**

**ウルムチ空港出発**
帰りも経由で関西空港へ!

**関西空港着**
憧れのシルクロードを満喫した、素晴らしい旅だった!

…もう1日あったら…

**カシュガル観光**
ウルムチから飛行機で約1時間40分、ウイグル色が濃厚な中国西端の町で、ウイグル文化にどっぷり浸る。

©中国国家観光局(大阪)

ウイグル文化を感じよう

※このプランはモデルプランです。

甘粛省（かんしゅくしょう）

# 敦煌

とんこう

敦煌は、漢の武帝が置いた、河西四群（かせいしぐん）のひとつで、東西交易の要衝として繁栄したオアシス都市。様々な民族に支配された歴史もあり、各民族の文化が融合したおかげで、豊かなシルクロード文化が育まれた。見どころの多くは郊外にあり、その代表は「砂漠の大画廊」と形容される莫高窟（ばっこうくつ）。仏教芸術の宝庫で、思う存分シルクロードの歴史を感じよう。

**INFORMATION**

**人口：**14万人　**位置：**中国甘粛省北西部の地級市。かつてシルクロードの分岐点として栄えたオアシス都市。　**気候：**乾燥が激しく、朝晩の気温差が大きい。　**ベストシーズン：**天候が変わりやすいので朝晩の寒さ対策に上着、日焼け対策や雨具が必須。ベストシーズンは、5～10月。春と夏は砂嵐とフェーン現象という自然災害があるので、用心のため帽子、マスクなどを準備したほうがいい。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、西安や北京などで乗り継ぐとよい。敦煌空港から中心部までは約14km、タクシーで約20分。

©中国国家観光局（大阪）

©中国国家観光局（大阪）



## 莫高窟

●ばっこうくつ　世界遺産【1987年登録】
敦煌中心部から車で約30分

莫高窟は、中国最大の石窟遺跡で、ここを見ずにシルクロードは語れないと言われるほどの名所。砂漠を背景に、大小様々な窟が並ぶ様は圧巻で、仏教や神話に基づいた壁画や仏像など、仏教芸術の数々が収められている。

甘粛省（かんしゅくしょう）

# 張掖

ちょうえき

張掖は、敦煌と共に掖漢（えきかん）の武帝が河西回廊（かせいかいろう）に設置した4群のひとつ。マルコポーロもここに滞在し、「東方見聞録」にも活気ある町の様子が記録されている。乾燥している地域ではあるが、産物が豊富なため、河西回廊の中で最も豊かな土地として、「金張掖」とも呼ばれる。近年になって注目を集めるようになったため、一般的なガイドブックには紹介されていない、知る人ぞ知る観光スポットだ。

**INFORMATION**

**人口：**128万人　**位置：**中国甘粛省西北部の地級市。古くはシルクロードの要所として栄えた。　**気候：**複雑な地形のため気候も地域差が激しいが、総じて乾燥が激しく、朝晩の気温差が大きい。　**ベストシーズン：**朝晩の寒さ対策に上着、日焼け対策や雨具が必須。ベストシーズンは、天候は変わりやすいが秋晴れが美しい9～10月。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので蘭州へ。蘭州から張掖へは列車で移動。

## 張掖丹霞地貌

●ちょうえきたんかちぼう　張掖中心部から車で約1時間

中国に数あるカルスト地形の中でも、一線を画す規模の張掖丹霞地貌。赤い堆積岩で形成された美しい縞模様の地層が見られる広大な大地は、さながら東洋のグランドキャニオンだ。

夕陽を受けて大地が徐々に紅く染まっていく様はまるで異空間にいるかのような美しさ。訪れるなら断然、晴れた日の夕方がおすすめだ。

# シルクロード観光の新定番を訪れる

## 5泊6日張掖丹霞地貌・敦煌の旅

©中国国家観光局（大阪）／月牙泉

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈〈乗り継ぎ〉蘭州空港着<br>到着後、ホテルへ　【蘭州泊】 |
| 2 | 午前：高速鉄道で蘭州から張掖へ（約3時間半）<br>午後：張掖市内観光<br>夕方：張掖丹霞地貌へ<br>夕食：中華料理　【張掖泊】 |
| 3 | 午前：高速鉄道で張掖から柳園南へ（約3時間）<br>午後：バスで敦煌市内へ（約1時間）<br>夕食：敦煌夜市で食べ歩き　【敦煌泊】 |
| 4 | 午前：【世界遺産】莫高窟を見学<br>昼食：驢肉黄麺（ロバ肉入りの麺）<br>午後：鳴沙山、月牙泉へ<br>夕食：四川料理　【敦煌泊】 |
| 5 | 午前：バスで万里の長城の西の起点、嘉峪関へ（約4時間半）<br>午後：嘉峪関観光<br>夕方：高速鉄道で嘉峪関から蘭州へ<br>到着後、ホテルへ　【蘭州泊】 |
| 6 | 蘭州空港発 ✈〈乗り継ぎ〉関西空港着 |

### 1日目

**関西空港着**

乗り継ぎで蘭州へ！

**蘭州空港着**

ホテルへ。

### 2日目

午前 **張掖へ**

高速鉄道で約3時間半。

午後 **張掖市内観光**

大仏寺

夕方 **張掖丹霞地貌へ**

夕暮れ時は一層美しく、思わず見入ってしまう…。

夕食 **中華料理**

ホテルにチェックインし、ホテル近くのレストランで中華料理のディナー！

HOTEL
**張掖甘州ホテル**
市内の中心にあり、街のシンボルである鐘楼にも程近いため、街歩きに便利。客室は広々としており清潔。
住所　張掖市甘州区南大街373号
電話　86-936-888-8858
チェックイン／アウト　予約時に確認要

### 3日目

午前 **柳園南駅へ**

張掖から高速鉄道で約3時間、敦煌に一番近い駅、柳園南へ。2014年に開通したシルクロードエクスプレスでシルクロードへの旅がもっと身近に！

午後 **敦煌市内へ**

バスで敦煌市内へ向かう。所要約1時間。

**ホテルへ**

敦煌市内のホテルにチェックイン。移動ばかりで疲れたので、ちょっと休憩…。

夕食 **敦煌夜市**

敦煌夜市で食べ歩きをしながら、あれこれ見てまわる。地元っ子達で大賑わいで、テンションも上がる！

### 4日目

午前 **莫高窟**

専属ガイドの案内に従って見学。中国最大の石窟遺跡と言われるだけあって、あっという間の2時間だった！

©中国国家観光局（大阪）

©中国まるごと百科事典

第275窟

昼食 **ロバ肉入りの麺**

敦煌名物のロバ肉入りの麺（驢肉黄麺）にトライ！ロバの肉と炒め味噌うどんのような黄色い麺は日本人にはあまりなじみがないけど、意外とおいしい！！

午後 **鳴沙山**

これぞシルクロード！な風景の鳴沙山へ。ラクダ乗り体験も。

©中国国家観光局（大阪）

**月牙泉**

三日月形のオアシス、月牙泉へ。

夕食 **四川料理**

HOTEL
**シルクロード敦煌ホテル**
話題の観光スポットへも簡単かつ短時間でアクセス可能な便利なロケーション。無料Wi-Fiも提供している。
住所　敦煌敦月路
電話　86-937-888-3247
チェックイン／アウト　14:00／12:00

### 5日目

午前 **嘉峪関へ**

敦煌から、バスで万里の長城の西の起点、嘉峪関へ。約4時間半の道のりを、ゴビ砂漠の景色を楽しみながら進む。

©中国国家観光局（大阪）

午後 **嘉峪関観光**

万里の長城の中で三大関のひとつとして知られる嘉峪関。約170年の歳月をかけて1540年に完成した。関城は、内城、瓮城（おうじょう）、羅城（らじょう）外城、城壕で構成され、高さ11mの城壁で囲まれている。

©中国国家観光局（大阪）

夕方 **蘭州へ**

高速鉄道で嘉峪関から蘭州へ。

夜 **ホテルへ**

### 6日目

**蘭州空港出発**

帰りも乗り継ぎで関西空港へ！

**関西空港着**

ロマンあふれるシルクロードの旅は感激だった！

新しい中国に会おう！

…もう1日あったら…

**上海又は北京1日観光**

往復の乗り継ぎ地でストップオーバー！上海や北京乗り継ぎで1泊すれば、大都会の華やかさも楽しめる！

©中国国家観光局（大阪）

※このプランはモデルプランです。

関西から4時間半
中国最南端に位置する
リゾートアイランド

# ハイナン島

ハワイと同じ緯度に位置し、年間を通して温暖なハイナン島は、オリエンタルな香り漂うアジアの隠れ家リゾートとして、国内外から注目を集めている。

1988年に広東省から分離し、海南省に昇格したこのエリアは、2010年以降、国を挙げて「国際観光島」を目指すべく観光産業を推進してきた。その結果、外資系高級ホテルが続々とオープンし、ラグジュアリーなビーチステイを楽しむことができるリゾートアイランドに生まれ変わった。ダイビング等のマリンスポーツやゴルフ、スパも充実しており、フリータイムも十分満喫できる。

**INFORMATION**

**人口：**911万人　**位置：**中国最南端に位置し、ビーチリゾートとして人気の島。　**気候：**年間平均気温は22℃〜26℃と年間を通して温暖。4月中旬から10月初旬までは雨期だが、日本の梅雨とは異なり、気温が高く雨量は多いが何日も降り続くようなことはない。　**ベストシーズン：**10月中旬から4月中旬頃までは乾期で過ごしやすい気候となり、晴天の日が続く。　**アクセス：**関西国際空港から直行便はないので、上海や広州などで乗り継ぐとよい。海口/海口美蘭国際空港から中心部へは25km、タクシーで約40分。三亜/三亜鳳凰国際空港からは、エリアによって異なるが、タクシーで三亜湾地区まで約10分、三亜中心部まで約20分、大東海エリアまで約30分、亜龍湾エリアまで約50分。空港と市内を結ぶエアポートバスもあるが、通常の公共バスではなく途中で停まる場所が決まっていないので、降りたい場所がある場合は前もって確認が必要。観光客には使いにくいので注意。

# 海口

海南省の省都。
亜熱帯気候で通年温暖だが
海南島の中でははっきりした
四季をもつ地域でもある。

©海南省政府観光局

### ❶騎楼老街

海南島内で最も古い街並みの場所。もともとは問屋街で、600棟にのぼる往廊式の建物が連なり、昔の中国にタイムスリップしているような雰囲気がある。

©海南省政府観光局

### ❷世紀大橋

建設に5年3か月を要し、2003年8月1日に完成した。夜はライトアップされロマンチック。その荘厳な姿は海口市のランドマークである。

©海南省政府観光局

### ❸万緑園

71ヘクタールの広大な公園には、きれいな芝生やたくさんの花が咲いており、散策や憩いの場所となっている。

©海南省政府観光局

### ❹熱気球旅遊婚慶節

海南島名物といえる結婚イベント。

©海南省政府観光局

### ❺海瑞墓（かいずいぼ）

海南島で生まれた明代中頃の政治家、海瑞の墓。海瑞の葬儀に参列した人民の列は100里に達したと伝えられている。

©海南省政府観光局

### ❻五公祠（ごこうし）

清の時代に建立。重要文化財の祈念堂。

海口湾
南渡江

# 三亜

中国随一のトロピカル・リゾート三亜。
高級ビーチ・リゾート、世界の外資系大手ホテルが軒を連ね
小島が丸ごとマリン・アミューズメントにもなっている。

清水湾
海棠湾
三亜湾

©海南省政府観光局

### ❻ウズ州島

離島の中で一番美しいと言われるリゾート。

©海南省政府観光局

### ❺西島

マリンスポーツやその他のアクティビティも豊富な島。

©海南省政府観光局

### ❹ビンロウ少数民族村

リー族、ミャオ族の風習や祭りを観ることができる場所。

©海南省政府観光局

### ❷海棠湾ビーチ

三亜で一番新しいホテルエリア。世界に名だたる高級ホテルが、素晴らしいサービスを提供する。

©海南省政府観光局

### ❸三亜湾ビーチ

近年新しく拓かれた三亜湾地区。空港から近く、5〜15分の距離で便利。気軽に訪れることができる。

### ❶三亜海棠湾（ハイタンベイ）国際ショッピングセンター

2014年に誕生した、投資総額50億元以上、建築総面積が約12万㎡に及ぶ、免税ショッピング、グルメ、娯楽、カルチャー展示など各機能が一体化した、世界最大の免税ショッピングセンター。

# ビーチリゾートで南国気分♪

## 4泊5日ハイナン島の旅

©海南省政府観光局／三亜ビーチ

### スケジュール

| | |
|---|---|
| 1 | 関西空港発 ✈〈経由〉三亜空港着<br>到着後、ホテルへ<br>夕方：ホテル内のビーチをお散歩<br>夕食：ホテル内レストラン【三亜泊】 |
| 2 | 午前：ウズ州島でマリンスポーツ<br>夕食：ホテル内レストラン<br>夕食後、スパを満喫【三亜泊】 |
| 3 | 午前：ヤノダ熱帯雨林へ<br>昼食：中華料理<br>午後：南田温泉<br>夕方：繁華街、解放一路へ<br>夕食：ハイナンチキンライス【三亜泊】 |
| 4 | 午前：ビンロウ少数民族村を訪問<br>昼食：シーフードレストラン<br>夕方：三亜海棠湾国際ショッピングセンター<br>夕食：ハイナン料理【三亜泊】 |
| 5 | 朝食後、空港へ<br>三亜空港発 ✈〈経由〉関西空港着 |

**1日目**

**関西空港出発**

経由でハイナン島へ！

**三亜空港着**

夕　食
**ホテルでディナー**

**2日目**

午　前　**ウズ州島へ**

船着場からボートで約20分のウズ州島へ。ハイナン島で一番の透明度を誇るウズ州島は、空からでも海底の砂が見えるくらい透き通って見える美しい島。カップルが渡ると愛が深まりとても幸せになれるという言い伝えがあるLover Bridgeを訪ねたり、マリンスポーツでビーチを大満喫！

夕　食　**ホテルでディナー**

オーシャンフロントのレストランで、ロマンティックディナー♡

夕　食
**ホテルスパを満喫！**

ディナー後はスパで贅沢三昧！たっぷり癒されたから、今夜はぐっすり眠れそう…！

**3日目**

午　前　**ヤノダ熱帯雨林へ**

マイナスイオンの森・ヤノダを散策。山頂から流れ落ちる滝を見ながらマイナスイオンをたっぷりと感じ、心身ともに癒される～！

昼　食
**中華料理**

午　後　**南田温泉**

医療用にも活用される効能が評判の温泉。露天風呂とプール、宿泊施設が備わっている。露天風呂でリフレッシュ！

©海南省政府観光局

**足つぼマッサージ**

足つぼマッサージが歩き疲れた足に効く！

夕　方
**解放一路へ**

ローカル色満点の繁華街、解放一路へ。大型スーパーでハイナン土産を大量にGET♪

夕　食
**ハイナンチキンライス**

HOTEL
**マンダリンオリエンタル三亜**

何キロも続くビーチと雄大な山々が周囲にあり、眺望が見事。195室のゲストルームのほぼ全室がオーシャンビューなのも自慢。

住　所　三亜市海路12号
電　話　86-0898-8820-9999
チェックイン／アウト　15:00／12:00

※このプランはモデルプランです。

**4日目**

午　前
**ビンロウ少数民族村**

ビンロウ少数民族村を訪問。布織りや、歌や踊りなど、独特な文化に触れる。

©海南省政府観光局

昼　食
**シーフードレストラン**

ハイナン島はシーフードがおいしい！たらふく食べたら、いざ、ショッピングへ！

夕　方
**三亜海棠湾国際ショッピングセンター**

夕　食
**ハイナン料理**

東山羊は臭みがなく、皮が絶品です！

**5日目**

**三亜空港出発**

ゆったりとチェックアウト

経由で関空へ！

**関西空港着**

たっぷりリフレッシュした旅だった！

…もう1日あったら…

海口までは鉄道で約2時間

**海口日帰り観光**

途中下車をしたり、車窓からの景色を楽しんだりして、リゾートだけでない海南島の魅力を存分に感じよう！

©海南省政府観光局

中国的魅力

# 中国の魅力はココです！

中国にはまだまだ紹介しきれないほどの魅力がいっぱい！
我こそは中国大好き！な人たちに
それぞれ魅力を語って頂きました！

中国国際航空公司 大阪支店
増瀬 有佑さん

## 北京の現代アート！

世界文化遺産が6つ存在する北京は現代アートでも有名な都市です。特に「798芸術区」は現代芸術やカルチャーが集結しています。ぜひ一度北京へ訪れてみてください。

山東航空 大阪支店
邱 楊さん

## ウルムチの美しさ！

ウルムチとはモンゴル語で「美しい牧場」という意味で、南には天山山脈が連なり、その雪解け水を水源とする河が多く、水が豊富な街です。また、新疆各地へ旅行に行く際はウルムチが起点となり、必ずと言ってよいほど立ち寄る都市でもあります。関西から唯一の経由直行便、山東航空の翼で、楽しい空旅をお送りいたします。

中国東方航空 / 上海航空　大阪支店
張 曜麟さん

## シルクロードの出発地 西安！

私のお勧めは西安です。古くは王朝の都として、シルクロード出発地として栄えた街、そして刀削麺や肉夾饃（中国式ハンバーガー）など他にはないものがいっぱいあります。

厦門航空 日本支社／大阪支店
西沢 史弥さん

## 武夷山の色々な顔！

私のオススメは福建省にある世界遺産の武夷山です。武夷山では九曲渓のいかだ下り、最高級烏龍茶の武夷岩茶の試飲など堪能できます！普通で味わえない中国を皆様の目で確かめてください！

## 3拍子揃った瀋陽！

故宮巡りの歴史探検・古き良き中国を醸し出すノスタルジックな街並み・本場の餃子で美味しい食事を満喫！観光あり！癒しあり！グルメあり！3拍子揃った瀋陽へ是非お越しください！

中国南方航空 大阪支店
青木 実さん

CHINA

H.I.S. 関西営業本部 ツアー事業グループ
ン アイメイさん

## 麗江の少数民族！

麗江古城は納西族をはじめ、多数の少数民族が共存して文化や習俗が沢山見られます。建築物は昔のまま残っており、昼間の茶楼は夜になるとバーなどに変身し昼夜の異なる情趣が味わえます。多文化や都会から離れてリフレッシュしたい方にはおすすめです！

## 九寨溝·黄龍これぞ絶景!

一生に一度は見てみたい絶景の一つ、青々とした湖の数々に心が洗われます。九寨溝～黄龍への道中にはこれぞ中国と言う雄大な絶景を見ることもできます！

H.I.S. 関西営業本部 ツアー事業グループ
小林 直生さん

## 四川省が奥深い！

私がお薦めするのは四川省です。奥深い辛さがある四川料理は省内でも場所によって少しずつ味付けが違います。九寨溝で有名な四川省北部のアバ·チベット族チャン族自治州は、チベット族独特の料理や服装など中国とチベットが交差した文化が味わえます。

H.I.S. 関西営業本部 ツアー事業グループ
魯 恩豪 さん

## 伝統と現代を感じる成都！

成都をおすすめします。料理、杜甫故居、パンダはもちろん、伝統、現代の建築風を同時に感じられる街並みの散策はまた楽しいです。にぎやかです！ぜひ行ってみてください。

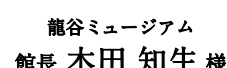
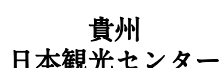
中国まるごと百科事典
茅森 由佳さん

H.I.S. 関西営業本部 仕入れグループ
松本 晶さん

## 上海の景色が面白い！

私は上海生まれで、毎回行く度に違った景色に変貌するこの街が大好きです。特に黄浦江を挟んで浦西側にある伝統的な建物群と浦東側にある近未来的な高層ビル群やテレビ塔のコントラストがオススメです！

## Special Thanks

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|    中国国家観光局 大阪駐在事務所 |  AIR CHINA 中国国際航空公司 A STAR ALLIANCE MEMBER |  中國東方航空 CHINA EASTERN |   中国南方航空 CHINA SOUTHERN AIRLINES |  厦门航空 XIAMENAIR |
|  山东航空公司 SHANDONG AIRLINES |   中国がまるごとわかる!! 中国まるごと 百科事典 | HAINAN All the sun, all the fun | 貴州 日本観光センター | 龍谷ミュージアム 館長 木田 知生 様 |

# 安心があると旅行はもっと楽しくなる。

**エイチ・エスサポートセンター**
**24時間 365日・日本語対応**

自分には **無関係** だと 思っていませんか？

入りたいけど 保険料が高そう。。。

状況を想定して・・・
## チェック

### ☑急な病気や事故
旅行中に事故でケガをした場合など。旅行中に風邪や病気で治療を受けたり、入院した場合。

### ☑救援者費用
被保険者が旅行中にケガや病気で３日以上入院し、日本からご家族が現地に駆けつけた場合など。

### ☑スリにあった
スーツケース、カメラ、時計などが盗難に遭ったり、落として破損してしまったような場合など。
（1点につき10万円が限度）

### ☑荷物の遅延
搭乗時に航空会社に預けた手荷物が、航空機が目的地に到着後6時間を経過しても目的地に届かなかった場合など。

### ☑お店の物を壊した
誤って他人にケガをさせたり、ホテルの部屋中を水浸しにしてしまったり、お店の商品を壊してしまったりして、損害賠償を請求された場合など。

### ☑飛行機が遅れた
搭乗予定の航空機の出発が6時間以上遅延した場合など。
（オプションでセットすることが可能です）

アレッ 当てはまりそう。。

### ネット海外旅行保険スマートネッとU 個人プランＰ１タイプの場合

| 中国 | 旅行日数 | 保険料 |
|---|---|---|
| | ３日 | 1,340円 |
| | ４日 | 1,470円 |
| | ５日 | 1,710円 |

上記はスマートネッとUの〔P1タイプ〕の保険料です。
P1タイプの補償項目と保険金額は、治療費用1,000万円／傷害死亡1,000万円／傷害後遺障害1,000万円／疾病死亡1,000万円／救援者費用1,000万円／賠償責任１億円／携行品損害30万円／航空機寄託手荷物遅延10万円／航空機遅延3万円（オプション）です。※上記保険料は、航空機遅延3万円を付帯した保険料です。

ネット海外旅行保険「スマートネッとU」は、
旅行目的地通知型ネット専用海外旅行保険のペットネームです。
- 記載されている保険料は、保険証券を発行しない場合の保険料です。
  保険証券の発行をご希望の場合、上記保険料に１００円加算されます。
- お申込いただける被保険者（ご旅行される方）の年齢は、
  満６９歳（出発日時点の満年齢）以下とさせていただきます。
- 保険期間は、３１日までのお引受とさせていただいております。
  ３１日を超える場合はご契約いただくことができません。
- 旅行日数（保険期間）は、自宅を出発してから自宅に帰着するまでとなります。

※「スマートネッとU」の詳細につきましては、契約サイトの「重要な事項等のご説明」をご覧ください。　なお、ご不明な点につきましては、取扱代理店またはエイチ・エス損保までお問合せください。


【引受保険会社】

エイチ・エス損害保険株式会社
〒162-0845　東京都新宿区市谷本村町3番29号
フォーキャスト市ヶ谷7F
インターネット契約デスク　TEL:0120-935-301

【取扱代理店】
株式会社エイチ・アイ・エス 関西営業本部
㈱エイチ・アイ・エスは、エイチ・エス損害保険㈱との委託契約に基づき、保険契約の締結代理業務を行っております。

【詳細・契約はこちらから】
http://web.hs-sonpo.co.jp/pc/?aid=10409


LCD16-202

**お問い合わせ・ご予約は、お近くのH.I.S.店舗へ!**

| 大阪エリア | |
|---|---|
| ヨドバシ梅田 | 06(6359)1891 |
| 梅田本店 | 06(6347)4501 |
| なんば本店 | 06(6649)0277 |
| 心斎橋OPA本店 | 06(6243)5521 |
| 天王寺MIO | 06(6772)4891 |
| あべのQsモール | 06-6643-2320 |
| もりのみやQsモール | 06-6910-4891 |
| 京橋駅前 | 06-6882-0641 |
| みのおQsモール | 072-727-6671 |
| オトカリテ千里中央 | 06-6834-1811 |
| 東大阪 | 06-6787-6451 |
| アリオ八尾 | 072-990-1701 |
| くずはモール | 072-868-4891 |
| 茨木 | 072-625-9500 |
| 高槻 | 072-684-0291 |
| イオンモール堺北花田 | 072-253-4540 |
| イオンモールりんくう泉南 | 072-485-3540 |
| ららぽーと和泉 | 072-551-3211 |
| イオンモール四條畷 | 072-877-4891 |

ビジネスクラス専門店
**06-6133-1410**

| 兵庫・奈良エリア | |
|---|---|
| 神戸本店 | 078-393-1192 |
| あまがさきQsモール | 06-6492-4891 |
| ららぽーと甲子園 | 0798-81-6631 |
| 御影クラッセ | 078-811-8801 |
| 川西モザイクボックス | 072-756-7161 |
| 芦屋 | 0797-35-4891 |
| アスピア明石 | 078-913-1201 |
| 姫路 | 079-283-5610 |
| 生駒 | 0743-73-4891 |
| 奈良 | 0742-25-0411 |
| ならファミリー | 0742-30-5201 |

| 和歌山エリア | |
|---|---|
| イオンモール和歌山 | 073-456-4891 |
| JR和歌山駅前 | 073-427-7610 |

| 京都・滋賀エリア | |
|---|---|
| 京都四条河原町本店 | 075-241-2528 |
| 京都四条烏丸 | 075-253-4891 |
| カナート洛北 | 075-712-4891 |
| 京都ヨドバシ | 075-352-6111 |
| 大津パルコ | 077-525-1811 |

| 中国・四国エリア | |
|---|---|
| 高松 | 087-851-4891 |
| 徳島 | 088-624-5130 |
| 高知 | 088-873-9123 |
| 松山 | 089-931-6121 |
| AEL松山 | 089-998-4898 |
| 広島本店 | 0570-00-4646 |
| 広島パルコ | 0570-05-5865 |
| 広島アルパーク | 0570-00-6767 |
| アイネス福山 | 0570-00-8282 |
| ビックカメラ岡山 | 0570-01-7777 |

オンライン予約24時間受付中!
HIS関西　検索

旅行企画・実施　観光庁長官登録旅行業第724号
**株式会社 エイチ・アイ・エス**
〒530-8215　大阪市北区梅田3丁目4番5号　毎日インテシオ16階
日本旅行業協会正会員　IATA　JATA　http://www.his-j.com/kix

●お申し込み・お問い合わせは……